

Herbst 2011

Kursprogramm

Volkshochschule Wien-West

Mariahilf – Neubau – Josefstadt



www.vhs.at/wien-west  01 / 586 55 77





Ein Semester lang Fitness
mit nur einer Karte:

– die FitnessKARTE ist da!

Mit der FitnessKARTE profitieren Sie nun vielfach von den Fitnessangeboten der Volkshochschulen Wiener Urania und Wien West! Um nur **150 Euro** können Sie aus **mehr als 38 Bewegungskursen** im Herbstsemester 2011 beliebig viele Angebote belegen. Zur Auswahl stehen damit 650 abwechslungsreiche Unterrichtseinheiten, die Ihnen dabei helfen, fit und gesund durch den Herbst zu gehen.

Alle Kurse, die mit der FitnessKARTE besucht werden können, sind im Herbstprogramm mit dem grünen FitnessKARTE -Logo gekennzeichnet.

Gültig von 1. Oktober 2011 bis 3. Februar 2012
Erhältlich an den Kurskassen der Volkshochschulen
Wiener Urania und Wien West





www.vhs.at/wienwest



01/586 55 77

INHALTSVERZEICHNIS

INHALTSVERZEICHNIS

GESUNDEIT, BEWEGUNG & ERNÄHRUNG

KINDER & ELTERN

KURSORTE:

D ... Damböckgasse 4, 1060 Wien
J ... Schmidgasse 18, 1080 Wien
O ... Otto-Bauer-Gasse 9, 1060 Wien
K ... Königseggasse 10, 1060 Wien
L ... Loquaiplatz 9, 1060 Wien, Kursraum 5
N ... Neubaugasse 42, 1070 Wien
Z ... Zollergasse 41, 1070 Wien

Die angegebenen Kurszeiten sind Bruttozeiten zu jeweils 60 Minuten, in denen eine etwaige Pause (10 Minuten) inkludiert ist.

VOLKSHOCHSCHULE WIEN-WEST

DIREKTION UND VERWALTUNG: WIEN 6, DAMBÖCKGASSE 4

hinter dem Generali-Center, erreichbar mit der
Linie U3, Station Neubaugasse/Ausgang Amerlingstr., mit 13A und 14A
Telefon 586 55 77, 586 55 99, Fax 581 30 95
E-Mail Office.Wien-West@vhs.at
Internet http://www.vhs.at/wienwest
Kurseinschreibungen Montag bis Freitag 9:00 bis 12:00 und 14:30-19:30 Uhr
Direktor Mag.Thomas Neunteufel (thomas.neunteufel@vhs.at)
Programmmanagerin Karin Baumgartner-Isermann (karin.baumgartner-isermann@vhs.at)

ZWEIGSTELLE JOSEFSTADT: WIEN 8, SCHMIDGASSE 18

erreichbar mit der Linie U2, Station Rathaus
E-Mail Josefstadt.Wien-West@vhs.at
Telefon 402 29 22, Fax 407 31 27
Kurseinschreibungen Montag bis Freitag, 9:00 bis 12:00 und 15:30 bis 18:00 Uhr
Zweigstellenleitung Monika Berger (monika.berger@vhs.at)

ZWEIGSTELLE NEUBAU: WIEN 7, ZOLLERGASSE 41/ NEUBAUGASSE 42

Telefon 586 55 99
Einschreibungen finden in der Damböckgasse bzw. Schmidgasse statt.

EINTEILUNG DES HERBSTSEMESTERS 2011/2012

1. Semester: 3. Oktober 2011 bis 3. Februar 2012

Kursfreie Tage:
26. Oktober 2011 (Nationalfeiertag)
1. November 2011 (Allerheiligen)
8. Dezember 2011 (Maria Empfängnis)
24. Dezember 2011 - 7. Jänner 2012 (Weihnachtsferien)

Kurse, die an öffentlichen Schulen stattfinden, entfallen an schulfreien bzw. schulautonomen Tagen. Die entfallenen Stunden werden nach Maßgabe nachgeholt.

In der ersten Kurswoche (3. Oktober bis 7. Oktober 2011) besteht die Möglichkeit, bei Standardkursen eine Gratis-Schnupperstunde zu besuchen.





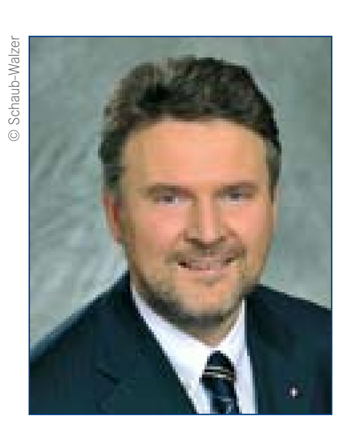
VORWORT

Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer, liebe Weiterbildungsinteressierte!

Das gesamte Jahr 2011 steht bei den Wiener Volkshochschulen unter dem Schwerpunkt „Gesundheit und Bewegung". Deshalb sind auch im Herbstsemester viele Kurse dazu im Programm zu finden. Wir freuen uns besonders über eine Kooperation mit der Wiener Gesundheitsförderung (WIG), durch die 15 Kursformate aus dem Bereich Gesundheit zum Kennenlernpreis angeboten werden. Nähere Informationen zu den „WIG-Kursen" finden Sie in diesem Kursprogramm. Auch wer sich ein breites Bildungsfundament aufbauen möchte oder zusätzliche Qualifikationen für das Berufsleben braucht, ist bei den Wiener Volkshochschulen an der richtigen Adresse. Sie ermöglichen Bildungsabschlüsse, bieten Zusatzqualifikationen, stärken die Persönlichkeit und machen so fit für den Job. Unter dem Motto „Besser wirtschaften" wird das Angebot in diesem Bereich 2012 noch weiter ausgebaut. Egal auf welchem Gebiet Sie Ihr Wissen vertiefen möchten – bereits jetzt sind mehr als 14.000 Kurse pro Jahr im Programm.

Die 50 Standorte der Wiener Volkshochschulen sind nicht nur ein Ort klassischen Lernens, sondern auch der Begegnung, der Information und des Erlebens. Wir laden Sie deshalb ein, die zahlreichen Veranstaltungen zu besuchen, bei denen auch wir regelmäßig zu Gast sind.

Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Herbstsemester 2011,



Dr. Michael Ludwig
Stadtrat für Wohnen, Wohnbau
und Stadterneuerung,
Vorsitzender des Aufsichtsrates der
Wiener Volkshochschulen



Christian Oxonitsch
Stadtrat für Jugend, Bildung,
Information und Sport

Die Wiener Volkshochschulen

www.vhs.at | Wir wissen weiter.

LEITBILD

Wir verwirklichen unsere Vision ...

Wir treten für eine offene und sozial gerechte Gesellschaft ein – es muss Bildungschancen für alle Menschen geben, durch die sie ihre Potenziale voll entfalten und aktiv an der Gesellschaft teilhaben können. Wir leisten damit einen wichtigen Beitrag für die Lebensqualität und das Zusammenleben aller Wienerinnen und Wiener und treten gegen Diskriminierung und Ausgrenzung auf.

... auf der Basis unserer Tradition ...

Wir sind stolz auf eine mehr als 120-jährige Tradition der Wiener Volksbildung. In dieser Zeit sind wir ein wichtiger Bestandteil der Stadt Wien, ihrer Geschichte, Kultur und Bildungslandschaft geworden. Von Beginn an setzte sich die Volksbildungsbewegung für einen demokratischen Zugang zu Wissen und Bildung ein. Diesem Grundsatz bleiben wir an den Wiener Volkshochschulen bis heute treu.

... durch Vielfalt und Erfindungsgeist ...

Unsere hohen Qualitätsstandards erreichen wir durch kompetente und engagierte MitarbeiterInnen. Weiterbildung, Netzwerkarbeit und Erfindungsgeist schaffen die Voraussetzung für Innovationen. Mit unserer Arbeit antworten wir auf aktuelle und künftige Herausforderungen. Wichtige Grundlage für unsere Arbeit ist die Vielfalt an Standorten und Projekten: von Volkshochschulen über Veranstaltungsstätten bis zu spezialisierten Einrichtungen.

... in einem effektiven Unternehmen.

Flexibilität, methodische Vielfalt und wirkungsvolle Betreuung kennzeichnen unsere Bildungsangebote an den Wiener Volkshochschulen. Unsere KundInnen sind alle in Wien lebenden Menschen, öffentliche Einrichtungen sowie Vereine und Betriebe. Für nachhaltige Lernerfolge orientiert sich unser Unternehmen an aktuellen pädagogischen Standards. Individuelle Bedürfnisse von KundInnen erkennen wir durch Beratung sowie durch starke Vernetzung und lokale Präsenz in den Bezirken. So können wir auf Anliegen vor Ort reagieren und Bildung für alle Bevölkerungsgruppen offen halten.



www.vhs.at





RASTER ZUR SELBSTEINSCHÄTZUNG

Die Wiener Volkshochschulen
www.vhs.at | Wir wissen weiter.

		Elementare Sprachverwendung		selbständige
		A1	**A2**	**B1**
	Kenntnisse	Ich habe keine Vorkenntnisse	Ich habe im Wesentlichen die Ziele von A1 erreicht	Ich habe im Wesentlichen die Ziele von A2 erreicht
	Ziele	Das möchte ich lernen:	Das möchte ich lernen:	Das möchte ich lernen:
Verstehen	**Hören**	☐ Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, die sich auf mich selbst, meine Familie oder auf konkrete Dinge um mich herum beziehen, vorausgesetzt, es wird langsam und deutlich gesprochen.	☐ Ich kann einzelne Sätze und die gebräuchlichsten Wörter verstehen, wenn es um für mich wichtige Dinge geht (z.B. sehr einfache Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen.	☐ Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann vielen Radio- oder Fernsehsendungen über aktuelle Ereignisse und über Themen aus meinem Berufs- oder Interessengebiet die Hauptinformation entnehmen, wenn relativ langsam und deutlich gesprochen wird.
	Lesen	☐ Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen.	☐ Ich kann ganz kurze, einfache Texte lesen. Ich kann in einfachen Alltagstexten (z.B. Anzeigen, Prospekten, Speisekarten oder Fahrplänen) konkrete, vorhersehbare Informationen auffinden und ich kann kurze, einfache persönliche Briefe verstehen.	☐ Ich kann Texte verstehen, in denen vor allem sehr gebräuchliche Alltags- oder Berufssprache vorkommt. Ich kann private Briefe verstehen, in denen von Ereignissen, Gefühlen und Wünschen berichtet wird.
Sprechen	**An Gesprächen teilnehmen**	☐ Ich kann mich auf einfache Art verständigen, wenn mein/e GesprächspartnerIn bereit ist, etwas langsamer zu wiederholen oder anders zu sagen, und mir dabei hilft zu formulieren, was ich zu sagen versuche. Ich kann einfache Fragen stellen und beantworten, sofern es sich um unmittelbar notwendige Dinge und um sehr vertraute Themen handelt.	☐ Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen, direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Ich kann ein sehr kurzes Kontaktgespräch führen, verstehe aber normalerweise nicht genug, um selbst das Gespräch in Gang zu halten.	☐ Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind, die mich persönlich interessieren oder die sich auf Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen, aktuelle Ereignisse beziehen.
	Zusammenhängend sprechen	☐ Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um Leute, die ich kenne, zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne.	☐ Ich kann mit einer Reihe von Sätzen und mit einfachen Mitteln z.B. meine Familie, andere Leute, meine Wohnsituation, meine Ausbildung und meine gegenwärtige oder letzte berufliche Tätigkeit beschreiben.	☐ Ich kann in einfachen zusammenhängenden Sätzen sprechen, um Erfahrungen und Ereignisse oder meine Träume, Hoffnungen und Ziele zu beschreiben. Ich kann kurz meine Meinungen und Pläne erklären und begründen. Ich kann eine Geschichte erzählen oder die Handlung eines Buches oder Films wiedergeben und meine Reaktionen beschreiben.
Schreiben	**Schreiben**	☐ Ich kann eine kurze einfache Postkarte schreiben, z.B. Feriengrüße. Ich kann auf Formularen, z.B. in Hotels, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen.	☐ Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z.B. um mich für etwas zu bedanken.	☐ Ich kann über Themen, die mir vertraut sind oder mich persönlich interessieren, einfache zusammenhängende Texte schreiben. Ich kann persönliche Briefe schreiben und darin von Erfahrungen und Eindrücken berichten.



VON SPRACHKENNTNISSEN

Die Wiener Volkshochschulen
www.vhs.at I Wir wissen weiter.

	Sprachverwendung	kompetente Sprachverwendung	
	B2	**C1**	**C2**
Kenntnisse	Ich habe im Wesentlichen die Ziele von B1 erreicht	Ich habe im Wesentlichen die Ziele von B2 erreicht	Ich habe im Wesentlichen die Ziele von C1 erreicht
Ziele	Das möchte ich lernen:	Das möchte ich lernen:	Das möchte ich lernen:
Verstehen – Hören	☐ Ich kann längere Redebeiträge und Vorträge verstehen und auch komplexer Argumentation folgen, wenn mir das Thema einigermaßen vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und aktuellen Reportagen verstehen. Ich kann die meisten Spielfilme verstehen, sofern Standardsprache gesprochen wird.	☐ Ich kann längeren Redebeiträgen folgen, auch wenn diese nicht klar strukturiert sind und wenn Zusammenhänge nicht explizit ausgedrückt sind. Ich kann ohne allzu große Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.	☐ Ich habe keinerlei Schwierigkeit, gesprochene Sprache zu verstehen, gleichgültig ob „live" oder in den Medien, und zwar auch, wenn schnell gesprochen wird. Ich brauche nur etwas Zeit, mich an einen besonderen Akzent zu gewöhnen.
Verstehen – Lesen	☐ Ich kann Artikel und Berichte über Probleme der Gegenwart lesen und verstehen, in denen die Schreibenden eine bestimmte Haltung oder einen bestimmten Standpunkt vertreten. Ich kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.	☐ Ich kann lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen und Stilunterschiede wahrnehmen. Ich kann Fachartikel und längere technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in meinem Fachgebiet liegen.	☐ Ich kann praktisch jede Art von geschriebenen Texten mühelos lesen, auch wenn sie abstrakt oder inhaltlich und sprachlich komplex sind, z.B. Handbücher, Fachartikel und literarische Werke.
Sprechen – An Gesprächen teilnehmen	☐ Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einer/m MuttersprachlerIn recht gut möglich ist. Ich kann mich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion beteiligen und meine Ansichten begründen und verteidigen.	☐ Ich kann mich spontan und fliessend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann meine Gedanken und Meinungen präzise ausdrücken und meine eigenen Beiträge geschickt mit denen anderer verknüpfen.	☐ Ich kann mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen, bin auch mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen gut vertraut. Ich kann fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken. Bei Ausdrucksschwierigkeiten kann ich so reibungslos wieder ansetzen und umformulieren, dass man es kaum merkt.
Sprechen – Zusammenhängend sprechen	☐ Ich kann zu vielen Themen aus meinen Interessengebieten eine klare und detaillierte Darstellung geben. Ich kann einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.	☐ Ich kann komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und dabei Themenpunkte miteinander verbinden, bestimmte Aspekte besonders ausführen und meinen Beitrag angemessen abschließen.	☐ Ich kann Sachverhalte klar, flüssig und im Stil der jeweiligen Situation angemessen darstellen und erörtern; ich kann meine Darstellung logisch aufbauen und es so den ZuhörerInnen erleichtern, wichtige Punkte zu erkennen und sich diese zu merken.
Schreiben – Schreiben	☐ Ich kann über eine Vielzahl von Themen, die mich interessieren, klare und detaillierte Texte schreiben. Ich kann in einem Aufsatz oder Bericht Informationen wiedergeben oder Argumente und Gegenargumente für oder gegen einen bestimmten Standpunkt darlegen. Ich kann Briefe schreiben und darin die persönliche Bedeutung von Ereignissen und Erfahrungen deutlich machen.	☐ Ich kann mich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und meine Ansicht ausführlich darstellen. Ich kann in Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben und die für mich wesentlichen Aspekte hervorheben. Ich kann in meinen schriftlichen Texten den Stil wählen, der für die jeweiligen LeserInnen angemessen ist.	☐ Ich kann klar, flüssig und stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben. Ich kann anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte oder Artikel verfassen, die einen Sachverhalt gut strukturiert darstellen und so der/m LeserIn helfen, wichtige Punkte zu erkennen und sich diese zu merken. Ich kann Fachtexte und literarische Werke schriftlich zusammenfassen und besprechen.

ENGLISCH

EINSTUFUNG – ENGLISCH

E4001 Evelyn Kloepfer, **Mi 1x; 28.09.2011; 17:00–18:30 Uhr** **D**
1,5 UE

ENGLISCH A1

E259 Mag.[a] Anne-Marie Brylla, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 16:00–17:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

ENGLISCH A1

E202 Sabine Erker, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 19:30–21:00 Uhr** **N**
22,5 UE € 139,50

ELEMENTARY HEADWAY A1+

E215 Evelyn Kloepfer, native-speaker, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

E209 Evelyn Kloepfer, native-speaker, **Fr, 15x; 7.10.2011–27.1.2012; 10:30–12:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

ENGLISCH A1+

Sie haben geringe Vorkenntnisse und möchten Grammatik, Aussprache und Hörverständnis verbessern, einfache Gespräche führen und Alltagstexte verstehen. Fine, let's do it!

E253 Susanne Mraz, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 18:30–20:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

ENGLISCH A1++

E200 Sabine Erker, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 18:00–19:30 Uhr** **N**
22,5 UE € 139,50

ENGLISCH PRE-INTERMEDIATE HEADWAY A2

E208 Evelyn Kloepfer, native-speaker, **Fr, 15x; 7.10.2011–27.1.2012; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

ENGLISH PRE-INTERMEDIATE HEADWAY A2+

E203 Evelyn Kloepfer, native-speaker, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 10:30–12:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

ENGLISCH A2+

E255 Martin Vospernik, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 17:30–19:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

E256 Martin Vospernik, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 9:00–10:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

E214 Mag.[a] Charlotte Ullmann, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 19:00–20:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

ENGLISCH A2/B1

Refresher Course/English Grammar

Sie wollen System in Ihre Grammatikkenntnisse bringen und Ihre Unsicherheiten in den Griff bekommen? Hier konzentrieren Sie sich auf ausgewählte Themen wie Zeiten, Steigerungsformen, if-Sätze, Präpositionen.

E257 Martin Vospernik, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 10:30–12:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

LET'S TALK - A2/B1

Let´s talk. Mut zum Sprechen. Grammatik und Redewendungen werden geübt und perfektioniert. Interessante Gesprächsthemen passend zu den aktuellen Tagesgeschehnissen.

E202 Evelyn Kloepfer, native-speaker, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

INTERMEDIATE HEADWAY B1

E201 Evelyn Kloepfer, native-speaker, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 10:30–12:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

ENGLISCH FÜR WIEDEREINSTEIGERINNEN B1

Schon einmal Englisch gelernt? Es ist lange her? Vieles vergessen? Hier können Sie Ihre Kenntnisse wieder auffrischen und erweitern.

E251 Martin Vospernik, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 19:00–20:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

STORIES AND EVERYDAY TOPICS B1

E204 Evelyn Kloepfer, native-speaker,
Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 9:00–10:30 Uhr **D**
22,5 UE € 139,50

ENGLISCH B1 - GEMEINSAMES LESEN

Durch das gemeinsame Lesen eines Buches erweitern Sie Ihren Wortschatz und verbessern Ihre Aussprache. Davon ausgehend üben Sie auch, ein Thema zu diskutieren und eine Geschichte zu erzählen.

E252 Martin Vospernik, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 12:00–13:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

ENGLISCH B1+

E211 Mag. Harald Halvorsen, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 18:00–19:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

UPPER-INTERMEDIATE HEADWAY B2

E207 Evelyn Kloepfer, native-speaker, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012;**
10:30–12:00 Uhr **D**
22,5 UE € 139,50

ENGLISCH CONVERSATION B2

Do you want to practice your English in conversation? This is the course for you! We come together every Tuesday evening to talk about various topics like travel, international news, literature. Suiteable from level B1 and higher.

E210 Mag. Harald Halvorsen, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 19:30–21:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

ENGLISH DISCUSSION B2

Lesen, Verstehen und Sprechen auf Maturaniveau. Interessante Themen aus den Medien werden diskutiert.

E205 Evelyn Kloepfer, native-speaker,
Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 10:30–12:00 Uhr **D**
22,5 UE € 139,50

E206 Evelyn Kloepfer, native-speaker,
Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 9:00–10:30 Uhr **D**
22,5 UE € 139,50

ENGLISCH B2

Brush up your English! Conversation, grammar, newspaper articles – we do it all! Maturaniveau!

E254 Susanne Mraz, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 17:00–18:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

ENGLISCH FÜR SENIORINNEN A1++

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit sehr geringen Vorkenntnissen, die ein gruppenbestimmtes Lerntempo schätzen. Ausführlich werden Kultur und Alltag behandelt, wobei besonderes Augenmerk auf die Interessen der TeilnehmerInnen gelegt wird.

E213 Sabine Erker, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 10:30–12:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

ENGLISCH FÜR SENIORINNEN B2

Dieser Kurs ist für SeniorInnen gedacht, die in entspannter Atmosphäre ihre Englischkenntnisse auffrischen bzw. festigen wollen. Mit Methoden, die an ältere KursteilnehmerInnen angepasst sind, werden sowohl Grammatik (tenses, adjectives/adverbs, comparisons, prepositions), die vier Fähigkeiten (Lesen, Sprechen, Hören, Schreiben) als auch kulturelle Aspekte behandelt.

E212 Sabine Erker, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

FRANZÖSISCH

EINSTUFUNG – FRANZÖSISCH

E4002 Eve Medioni, **Mo 1x; 26.09.2011; 17:00–18:30 Uhr** **D**
1,5 UE

FRANZÖSISCH A1

Es wird wirklich von ganz vorne begonnen. Der Kurs ist für absolute AnfängerInnen, aber auch für TeilnehmerInnen mit geringen „verschütteten“ Vorkenntnissen geeignet.

E606 Mag.[a] Virág Csukás, **Mo, 4x; 5.9.–26.9.2011; 10:30–12:00 Uhr** **D**
6 UE € 37,20

FRANZÖSISCH A1

Intensivkurs

E306 Mag.[a] Pascale Liko, **Di, Do, 8x; 6.9.–29.9.2011; 9:00–10:30 Uhr** **D**
12 UE € 74,40

FRANZÖSISCH A1 – AUFFRISCHUNG

E305 Célia Sgard, D**i, 4x; 6.9.–27.9.2011; 18:00–19:30 Uhr** **D**
6 UE € 37,20

FRANZÖSISCH A1

Es wird wirklich von ganz vorne begonnen. Der Kurs ist daher für absolute AnfängerInnen, aber auch für TeilnehmerInnen mit geringen „verschütteten“ Vorkenntnissen geeignet.

E624 Mag.[a] Virág Csukás, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 19:30–21:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

E309 Mag. Romain Baulesch, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 19:00–20:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

E363 Mag. Romain Baulesch, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 18:00–19:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

FRANZÖSISCH A1+

E613 Mag.[a] Virág Csukás, **Di, 4x; 6.9.–27.9.2011; 10:30–12:00 Uhr** **D**
6 UE € 37,20

E618 Mag.[a] Virág Csukás, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 10:30–12:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

E364 Mag.[a] Anne-Marie Brylla, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 19:30–21:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

FRANZÖSISCH A1++

E610 Mag.[a] Virág Csukás, **Mo, 4x; 5.9.–26.9.2011; 19:30–21:00 Uhr** **D**
6 UE € 37,20

E361 Mag.[a] Anne-Marie Brylla, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 18:00–19:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

E622 Mag.[a] Virág Csukás, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 10:30–12:00 Uhr** **O**
22,5 UE € 139,50

E300 Célia Sgard, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 18:00–19:30 Uhr** **N**
22,5 UE € 139,50

FRANZÖSISCH A2

E616 Mag.[a] Virág Csukás, **Di, 4x; 6.9.–27.9.2011; 19:30–21:00 Uhr** **D**
6 UE € 37,20

E620 Mag.[a] Virág Csukás, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 19:30–21:00 Uhr** **N**
22,5 UE € 139,50

FRANZÖSISCH A2

Der Kurs richtet sich an alle, die schon Vorkenntnisse besitzen und diese auffrischen wollen. Der Kurs wird von Tonbändern und Kurzfilmen unterstützt. Großer Wert wird auf Dialoge des täglichen Lebens gelegt.

E360 Marcel Gandon, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 11:00–12:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

FRANZÖSISCH KONVERSATION A2

Wir besprechen Themen, die Sie bewegen und die Ihnen wichtig sind (Aktuelles, Geschichte, Literatur, Film, Musik) und frischen dabei Grammatik, Konjugation, Orthographie und Ausdruck immer wieder auf.

E303 Mag. Romain Baulesch, Sylvie Köck-Miquel, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 9:30–11:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

FRANZÖSISCH A2+

E362 Mag. Romain Baulesch, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 19:30–21:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

FRANZÖSISCH B1+

Kursziel: Sich fließend spontan unterhalten, Texte lesen und persönliche Briefe schreiben. Im Mittelpunkt steht das Sprechen – profitieren Sie vom Unterricht einer „Native Speakerin"!

E301 Eve Medioni, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 10:30–12:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

FRANZÖSISCH B2

In entspannter Atmosphäre wird auf Wünsche und Bedürfnisse der TeilnehmerInnen eingegangen. Sie lernen auf französisch zu kommunizieren und kommen so der französischen Lebensart (Bräuche, Küche, Kultur) näher.
Verwendet werden Gedichte, Chansons, Reiseprospekte; Grammatik wird geübt und dabei erweitert.

E302 Sylvie Köck-Miquel, Eve Medioni, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 9:30–11:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

FRANÇAIS FACILE B2

Mit Freude gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen, dabei die eigenen Fähigkeiten entdecken und entwickeln.

E304 Mag.[a] Elisabeth Schick, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 10:30–12:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

FRANZÖSISCH B2

Sie werden Ihre passiven Kenntnisse aktivieren und wieder Appetit auf Französisch-Lernen bekommen. Die Themenbereiche sind vielfältig und aktualitätsbezogen, oft aus der Frankophonie. Grammatik wird geübt, falls das nötig und gefragt ist. Im Rahmen des Kurses können Sie CDs und DVDs in französischer Sprache (mit Untertiteln) kostenlos ausleihen. Kursleiterin ist „Native Speaker"!

E357 Eve Medioni, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 9:30–11:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

FRANZÖSISCH - CONVERSATION NIVEAU MOYEN - FORT B2

Ziel ist die Verbesserung Ihrer Sprechfähigkeit – entspannt mit Freude und Spaß. Verschiedene Texte, vor allem aus der Presse, dienen als Grundlage für Diskussionen und Sprechaktivitäten. Le cours est très animé surtout lorsque nous parlons de politique! Avec une „Native Speaker"!

E358 Eve Medioni, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 11:00–12:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

FRANZÖSISCH - KONVERSATION B2

Die Themenbereiche sind vielfältig und aktualitätsbezogen. Nutzen Sie die Möglichkeit, unter Einbeziehung der Grammatik Ihre Französischkenntnisse aufzufrischen.

E359 Marcel Gandon, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 9:30–11:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

GRIECHISCH

GRIECHISCH A1

Einstieg in die griechische Sprache. Ziel des Kurses ist es, sich mit einfachen Worten vorzustellen und in alltäglichen Situationen verständigen zu können.

E638 Mag.ª Anna Slavi, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

E611 Mag.ª Anna Slavi, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 19:30–21:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

GRIECHISCH A1+

E684 Georgia Altiparmaki, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 19:30–21:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

GRIECHISCH A2

E600 Georgia Altiparmaki, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 17:30–19:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

GRIECHISCH A2+

Der Kurs basiert hauptsächlich auf Kommunikation (auch mittels Multimedia). Ziel ist das Verstehen von mündlicher und schriftlicher Rede. Sie werden angeregt, Griechisch so zu verwenden, dass Sie in der Lage sind, in alltäglichen Situationen (z.B. im Restaurant, im Urlaub, im Hotel) zu kommunizieren. Die Grundlagen der Grammatik und der Basiswortschatz werden erlernt, jedoch auf spielerische Weise innerhalb von Gesprächssituationen.

E636 Mag.ª Theodora Kapellou, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 18:00–19:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

GRIECHISCH B1

E637 Mag.ª Theodora Kapellou, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 19:30–21:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

GRIECHISCH

Einzelunterricht

E639 Mag.[a] Anna Slavi, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 10:30–12:30 Uhr** **D**
7,5 UE € 279,-

ITALIENISCH

EINSTUFUNG – ITALIENISCH

E4000 Eugenia Primus, **Mi 1x; 28.09.2011; 17:00–18:30 Uhr** **D**
1,5 UE

ITALIENISCH A1

Kommunikation: begrüßen, sich vorstellen, im Restaurant bestellen, im Hotel ein Zimmer reservieren, sich in einer fremden Stadt zurechtfinden, einfache Texte schreiben und verstehen
Grammatik: bestimmte und unbestimmte Artikel, Präsens indikativ, Substantive, Adjektive, Präpositionen

E404 Mag. Andreas Feuring, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 12:00–13:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

E406 AK WIEN Dr.[in] Anna Santini, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 18:00–19:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

E405 Mag. Andreas Feuring, **Fr, 15x; 7.10.2011–3.2.2012; 12:00–13:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

ITALIENISCH A1+

E400 Mag. Andreas Feuring, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 10:30–12:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

ITALIENISCH A1+ AK WIEN

Kommunikation: begrüßen, sich vorstellen, im Restaurant bestellen, im Hotel ein Zimmer reservieren, sich in einer fremden Stadt zurechtfinden, einfache Texte schreiben und verstehen
Grammatik: bestimmte und unbestimmte Artikel, Präsens indikativ, Substantive, Adjektive, Präpositionen

E422 Dr.[in] Anna Santini, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 16:30–18:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

ITALIENISCH A1++

Sie lernen, einfache Gespräche zu verstehen und sich in Alltagssituationen verständigen.

E408 Eugenia Primus, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 10:30–12:00 Uhr** **L**
22,5 UE € 139,50

ITALIENISCH A1++

Kommunikation: Länder beschreiben, Alltag, Kleidung
Grammatik: direkte Objektpronomen, Mengenangaben, betonte und unbetonte Personalpronomen

E416 Dr.in Anna Santini, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 12:00–13:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

E417 Dr.in Anna Santini, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 19:30–21:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

E456 Tina Beranek-Rota, **Fr, 15x; 7.10.2011–3.2.2012; 9:00–10:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

E419 Dr.in Anna Santini, **Fr, 15x; 7.10.2011–3.2.2012; 16:30–18:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

ITALIENISCH A2

Kommunikation: Länder beschreiben, Alltag, Kleidung
Grammatik: direkte Objektpronomen, Mengenangaben, betonte und unbetonte Personalpronomen

E413 Dr.in Anna Santini, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 16:30–18:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

E418 Dr.in Anna Santini, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 12:00–13:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

ITALIENISCH A2+

Kommunikation: Familie und Freunde, Als ich klein war … , das gefällt mir …
Grammatik: Possessivpronomen, imperfetto, Konditional 1

E415 Dr.in Anna Santini, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 19:30–21:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

ITALIENISCH A2+

E401 Mag. Andreas Feuring, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

ITALIENISCH B1

Kommunikation: über die Zukunft reden, Wünsche, Absichten ausdrücken, erzählen
Grammatik: Futur, realer Bedingungssatz, Konjunktiv 1

E412 Dr.in Anna Santini, **Mo, 14x; 3.10.2011–16.1.2012; 12:00–13:30 Uhr** **D**
21 UE € 139,50

ITALIENISCH B1

Die Grundzüge der Grammatik haben wir uns schon angeeignet. Wortschatzübungen, einfache Lektüre, Dialoge werden uns ermöglichen, die meisten Situationen des Alltagslebens zu bewältigen.

E455 Tina Beranek-Rota, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 9:00–10:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

ITALIENISCH B1

E458 Agnese Zotti, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 9:30–11:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

ITALIENISCH B1

Wir schließen das Erlernen der Grammatik ab und üben Konversation, um uns über vertraute Themen fließend zu unterhalten.

E457 Tina Beranek-Rota, **Fr, 15x; 7.10.2011–3.2.2012; 10:30–12:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

ITALIENISCH B1+

E402 Mag. Andreas Feuring, **Fr, 15x; 7.10.2011–3.2.2012; 10:30–12:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

ITALIENISCH B2



Kommunikation: Beschreibungen, Vermutungen, Pläne, Kommunikation
Grammatik: Konditional, Zeitenfolge, indirekte Rede, Bedingungssätze

E414 Dr.in Anna Santini, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 18:00–19:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

ITALIENISCH B2

E403 Mag. Andreas Feuring, **Fr, 15x; 7.10.2011–3.2.2012; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

ITALIENISCH - CONVERSAZIONE E GRAMMATICA B2

E407 Eugenia Primus, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 9:00–10:30 Uhr** **L**
22,5 UE € 139,50

E409 Eugenia Primus, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 16:15–17:45 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

RIPETIAMO LA GRAMMATICA, PARLIAMO, TRADUCIAMO B2

E410 Eugenia Primus, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 9:00–10:30 Uhr** **L**
22,5 UE € 139,50

LEGGIAMO - CONVERSIAMO B2

E411 Eugenia Primus, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 10:30–12:00 Uhr** **L**
22,5 UE € 139,50

ITALIENISCH - CONVERSAZIONE FACILE B2

Wir wiederholen die Grammatik und lernen, spontan und ohne weitere Vorbereitung zu allen aktuellen Themen Stellung zu nehmen.

E454 Tina Beranek-Rota, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 10:30–12:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

ITALIENISCHE KONVERSATION B2

E459 Agnese Zotti, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 16:30–18:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

ITALIENISCH – EINZELUNTERRICHT

E423 Dr.in Anna Santini, **Termine nach Vereinbarung!** **D**
7,5 UE € 279,–

SLOWAKISCH

SLOWAKISCH A1

Sie lernen in einem Semester, wie man sich vorstellt und Leute kennenlernt, wie man eigene Meinungen mitteilt, über Hobbys, Arbeit und Familie redet und etwas im Kaffeehaus bestellt.

E634 Mag.a Slavomira Körnerova, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 17:30–19:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

SLOWAKISCH A1+

Neben der korrekten Aussprache des Slowakischen lernen Sie etwas „Small-Talk“, sich vorzustellen, Personen und Dinge zu beschreiben, im Café zu bestellen.

E625 Mag.a Iveta Dupor, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 18:00–19:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

SLOWAKISCH A1+ INTENSIV

Sie aktivieren und festigen Ihre geringen Vorkenntnisse und üben Ihr Hör- u. Leseverständnis, um sich in einfachen Gesprächssituationen korrekt und sicher ausdrücken zu können.

E697 Dr.in Beate Blaha, **Mo, Mi, 8x; 14.11.–7.12.2011; 10:30–12:00 Uhr** **J**
12 UE € 74,40

SLOWAKISCH MÄSSIG FORTGESCHRITTENE

Sie waren schon in Kontakt mit der slowakischen Sprache, also wäre es Ihnen im Anfängerkurs zu langweilig? Wir systemisieren in einer Woche Ihre Kenntniss und Sie entscheiden welches Niveau für Sie am geeignetsten ist.

E635 Mag.a Slavomira Körnerova, **Mo-Fr, 5x; 19.9.–23.9.2011; 9:30–11:30 Uhr** **D**
10 UE € 62,-

SLOWAKISCH A1++

E626 Mag.a Iveta Dupor, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 19:30–21:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

SLOWAKISCH B2+

E633 Mag.a Slavomira Körnerova, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 19:00–20:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

SLOWENISCH

SLOWENISCH B1

Grammatik (wiederholen, aufbauen), Lesen, Hören und Sprechen über Alltagsthemen, Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen und aktuelle Ereignisse.

E628 Barbara Gangl, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 18:00–19:30 Uhr** **O**
22,5 UE € 139,50

SPANISCH

EINSTUFUNG – SPANISCH

E4003 Mag.[a] Marcela Hernandez, **Mi 1x; 28.09.2011; 18:30–20:00 Uhr** **D**
1,5 UE

SPANISCH A1

Nach nur 15 Lektionen werden Sie im Stande sein, mit Menschen spanischer Muttersprache in einfacher Art zu kommunizieren und sich in den wichtigsten Reise- und Alltagssituationen zu verständigen. Beginnend mit der Begrüßung lernen Sie, sich ausreichend in Situationen der Gegenwart auszudrücken und über vergangene Ereignisse zu sprechen sowie Absichten in Bezug auf die Zukunft zu äußern. Die Fertigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben werden durch kommunikative Aktivitäten geübt. Aussprachetraining und Unterhaltung sind Schwerpunkte meiner Kurse. Nebenbei erhalten Sie auch einen Einblick in die spanische und lateinamerikanische Welt.

E500 Mag.[a] Marcela Hernandez, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012;**
19:00–20:30 Uhr **O**
22,5 UE € 139,50

SPANISCH A1

E559 N.N., **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 19:30–21:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

SPANISCH A1+

Voraussetzung: Spanischgrundkenntnisse. Gegenwart der Verben in ar, er, ir; Reflexive Verben; Nahe Zukunft, ir a + Infinitiv; das Perfekt. Perífrasis: tener que + Infinitiv; poder + Infinitiv; saber + Infinitiv.

E535 Mag.[a] Marcela Hernandez, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012;**
17:45–19:15 Uhr **O**
22,5 UE € 139,50

SPANISCH A1+

E557 Mag. Moisés Rodríguez-Hernández, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012;**
18:00–19:30 Uhr **J**
22,5 UE € 139,50

E556 Mag.[a] Julia Rubio Andres, **Fr, 15x; 7.10.2011–27.1.2012; 9:00–10:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

SPANISCH A1++

E560 Mag.[a] Julia Rubio Andres, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 9:00–10:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

E552 Mag.[a] Paula Herrera-Parra, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 19:30–21:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

SPANISCH A1++

Voraussetzung: Spanischgrundkenntnisse. Gegenwart der Verben in ar, er, ir; Verben mit Stammvokalwechsel; Reflexive Verben; Nahe Zukunft, ir a + Infinitiv; das Perfekt. Perífrasis: tener que + Infinitiv, poder + Infinitiv, saber + Infinitiv; Usos de ser, estar, hay; Pronombres de Objeto Indirecto (gustar).

E510 Mag.[a] Marcela Hernandez, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 17:45–19:15 Uhr** **O**
22,5 UE € 139,50

SPANISCH A2

Voraussetzung: Spanischgrundkenntnisse. Presente de todos los verbos; Futuro Próximo; Pronombres de Objeto Directo e Indirecto; Pronombres Demostrativos; Comparación y Superlativo; Pretéritos Indefinido, Perfecto, Imperfecto; Gerundio.

E509 Mag.[a] Marcela Hernandez, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 16:15–17:45 Uhr** **O**
22,5 UE € 139,50

SPANISCH A2+

Voraussetzung: Spanischgrundkenntnisse: Futuro Próximo; Pretérito Perfecto; P. Indefinido; P. Imperfecto; Gerundio; Condicional; Pronombres de Objeto Directo e Indirecto; Pronombres Demostrativos; Comparación y Superlativo.

E505 Mag.[a] Marcela Hernandez, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 17:30–19:00 Uhr** **O**
22,5 UE € 139,50

E528 Mag.[a] Marcela Hernandez, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 16:15–17:45 Uhr** **O**
22,5 UE € 139,50

SPANISCH A2+

E555 Mag.[a] Julia Rubio Andres, **Fr, 15x; 7.10.2011–27.1.2012; 10:30–12:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

SPANISCH B1

Voraussetzung: Nivel Intermedio. Uso de diversos tiempos: Presente, Futuro Próximo, Pretérito Perfecto, P. Indefinido, P. Imperfecto. Gerundio, Condicional; Imperativo afirmativo y negativo; Futuro Simple I y sus diversos usos. Introducción al Subjuntivo.

E511 Mag.[a] Marcela Hernandez, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 19:15–20:45 Uhr** **O**
22,5 UE € 139,50

SPANISCH B1+

Es wird mit leichten Texten und Dialogen gearbeitet.

E554 Mag.[a] Julia Rubio Andres, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 9:00–10:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

SPANISCH B1+

Voraussetzung: conocimientos de nivel medio alto. Usos de diversos tiempos; P. Pluscuamperfecto; Presente de Subjuntivo; P. Perfecto de Subjuntivo; Perífrasis verbales con Gerundio y Pronombres.

E527 Mag.[a] Marcela Hernandez, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 9:45–11:15 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

SPANISCH B1-B2

Konversation

Im Mittelpunkt steht das Sprechen. Bei Bedarf wird auch Grammatik wiederholt. Im Gespräch über interessante und aktuelle Themen aus dem Alltag und dem Zeitgeschehen gewinnen Sie an Sicherheit und Gewandtheit in der Anwendung der spanischen Sprache und entwickeln Gesprächsstrategien für Unterhaltung und Diskussion.
Als Grundlage der Konversation dienen einfache literarische Texte und aktuelle Artikel aus Zeitungen und Magazinen.

E553 Mag.[a] Paula Herrera-Parra, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 18:00–19:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

SPANISCH B2

Voraussetzung: conocimientos de nivel medio alto. Todos los Pretéritos del Indicativo; Presente y Perfecto de Subjuntivo; Perífrasis Verbales con Gerundio y Pronombres; Uso Alternado de Modos.

E507 Mag.[a] Marcela Hernandez, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 17:45–19:15 Uhr** **O**
22,5 UE € 139,50

SPANISCH C1

Voraussetzung: conocimientos de nivel medio alto. Todos los Pretéritos del Indicativo; Presente y Perfecto de Subjuntivo; Perífrasis Verbales con Gerundio y Pronombres; Uso Alternado de Modos.

E508 Mag.[a] Marcela Hernandez, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 19:15–20:45 Uhr O**
22,5 UE € 139,50

SPANISCH C2

Voraussetzung: conocimientos avanzados. Perífrasis Verbales; todos los Pretéritos del Indicativo; Imperativo; diversos usos del Futuro I y II; Perfecto, Imperfecto y Pluscuamperfecto de Subjuntivo; Condicional Perfecto; Oraciones Condicionales Reales y Potenciales; Estilo Indirecto y Concordancia de Tiempos.

E506 Mag.[a] Marcela Hernandez, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 19:15–20:45 Uhr O**
22,5 UE € 139,50

SPANISCH EINZELUNTERRICHT

E503 Chirstiam Jurado Alaba, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 13:00–15:00 Uhr** **D**
7,5 UE € 279,-

SPANISCH A1 INTENSIV NON STOP

Spanisch Intensiv Non Stop ist ideal für Teilnehmerinnen, die die Sprache in einer dynamischen Form lernen wollen. In kompakte Blocks geteilt, bieten Ihnen diese Kurse die Möglichkeit, monatlich einzusteigen und in weitere Stufen zu wechseln. Intensive Vorbereitung, um mit Menschen mit spanischer Muttersprache zu kommunizieren und sich in den verschiedenen Reise- und Alltagssituationen zu verständigen. Beginnend mit der Begrüßung werden Sie in kürzester Zeit im Stande sein, sich in Situationen der Gegenwart auszudrücken, über vergangene Ereignisse zu sprechen sowie Pläne und Absichten in Bezug auf die Zukunft zu äußern. Die Umsetzung der grammatikalischen Regeln wird anhand von lebendigen Dialogen und abwechslungsreichen Übungen systematisch erprobt. Die Fertigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben werden durch kommunikative Aktivitäten geübt und verfeinert. Aussprachetraining und Unterhaltung sind Schwerpunkte der Kurse. Nebenbei erhalten Sie auch einen Einblick in die spanische und lateinamerikanische Welt. Voraussetzung: keine

E504 Mag.ª Marcela Hernandez, **Mo, Mi, 8x; 5.9.–28.9.2011; 9:00–11:00 Uhr** **D**
16 UE € 99,20

E512 Mag.ª Marcela Hernandez, **Mo, Mi, 8x; 3.10.–31.10.2011; 9:00–11:00 Uhr** **O**
16 UE € 99,20

E513 Mag.ª Marcela Hernandez, **Mo, Mi, 9x; 2.11.–30.11.2011; 9:00–11:00 Uhr** **O**
18 UE € 111,60

E514 Mag.ª Marcela Hernandez, **Mo, Mi, 6x; 5.12.–21.12.2011; 9:00–11:00 Uhr** **O**
12 UE € 74,40

E515 Mag.ª Marcela Hernandez, **Mo, Mi, 7x; 9.1.–30.1.2012; 9:00–11:00 Uhr** **O**
14 UE € 86,80

E516 Mag.ª Marcela Hernandez, **Mo, Mi, 9x; 1.2.–29.2.2012; 9:00–11:00 Uhr** **O**
18 UE € 111,60

SPANISCH A1+ INTENSIV NON STOP

Voraussetzung: Spanischgrundkenntnisse (Gegenwart der Verben ar, er, ir; Nahe Zukunft, Ir a + Infinitiv; Einleitung zum Pretérito Perfecto.

E501 Mag.ª Marcela Hernandez, **Mo, Mi, 8x; 5.9.–28.9.2011; 11:00–13:00 Uhr** **D**
16 UE € 99,20

E517 Mag.ª Marcela Hernandez, **Mo, Mi, 8x; 3.10.–31.10.2011; 11:00–13:00 Uhr** **O**
16 UE € 99,20

E518 Mag.ª Marcela Hernandez, **Mo, Mi, 9x; 2.11.–30.11.2011; 11:00–13:00 Uhr** **O**
18 UE € 111,60

E519 Mag.ª Marcela Hernandez, **Mo, Mi, 6x; 5.12.–21.12.2011; 11:00–13:00 Uhr** **O**
12 UE € 74,40

E520 Mag.ª Marcela Hernandez, **Mo, Mi, 7x; 9.1.–30.1.2012; 11:00–13:00 Uhr** **O**
14 UE € 86,80

E521 Mag.ª Marcela Hernandez, **Mo, Mi, 9x; 1.2.–29.2.2012; 11:00–13:00 Uhr** **O**
18 UE € 111,60

SPANISCH A1++ INTENSIV NON STOP

Voraussetzung: Spanischvorkenntnisse: Gegenwart, nahe Zukunft, Pretérito Perfecto, Objektpronomen (Dativos+Acusativos), Demonstrativpronomen, Possessivpronomen
Auf Wunsch können nach Vereinbarung weitere Stufen angeboten werden.

E502 Mag.ª Marcela Hernandez, **Mo, Mi, 8x; 5.9.–28.9.2011; 16:30–18:30 Uhr** **D**
16 UE € 99,20

E522 Mag.ª Marcela Hernandez, **Mo, Mi, 8x; 3.10.–31.10.2011; 16:00–18:00 Uhr** **O**
16 UE € 99,20

E523 Mag.ª Marcela Hernandez, **Mo, Mi, 9x; 2.11.–30.11.2011; 16:00–18:00 Uhr** **O**
18 UE € 111,60

E524 Mag.ª Marcela Hernandez, **Mo, Mi, 6x; 5.12.–21.12.2011; 16:00–18:00 Uhr** **O**
12 UE € 74,40

E525 Mag.ª Marcela Hernandez, **Mo, Mi, 7x; 9.1.–30.1.2012; 16:00–18:00 Uhr** **O**
14 UE € 86,80

E526 Mag.ª Marcela Hernandez, **Mo, Mi, 9x; 1.2.–29.2.2012; 16:00–18:00 Uhr** **O**
18 UE € 111,60

TSCHECHISCH

TSCHECHISCH A1

Einfache Fragen stellen und beantworten, Begrüßen, sich vorstellen, Personen und Gegenstände beschreiben, einfache Alltagskonversation

E601 Andrea Feit, **Mo, 4x; 5.9.–26.9.2011; 10:30–12:00 Uhr** **D**
6 UE € 37,20

E604 Andrea Feit, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 10:30–12:00 Uhr** **O**
22,5 UE € 139,50

E603 Andrea Feit, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 19:30–21:00 Uhr** **N**
22,5 UE € 139,50

TSCHECHISCH A1+ AK WIEN

Der Intensivkurs fördert ihre Sprechfertigkeit in Alltagssituationen und verhilft zum besseren Hör- u. Leseverständnis (kompakte Auffrischung der Grundgrammatik)

E696 Dr.[in] Beate Blaha, Andrea Feit, **Mo, Mi, 8x; 14.11.–7.12.2011; 9:00–10:30 Uhr** **J**
12 UE € 74,40

TSCHECHISCH B1+

Ziel ist es, ohne Vorbereitung in einfachen zusammenhängenden Sätzen zu sprechen. Erfahrungen und Ereignisse zu beschreiben.
Gespräche über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Reisen. Zeitungsartikel übersetzen. Die Sprachsicherheit wird aufgebaut.

E602 Andrea Feit, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 18:00–19:30 Uhr** **N**
22,5 UE € 139,50

UNGARISCH

UNGARISCH A1

E605 Mag.[a] Virág Csukás, **Mo, 4x; 5.9.–26.9.2011; 9:00–10:30 Uhr** **D**
6 UE € 37,20

E614 Mag.[a] Virág Csukás, **Di, 4x; 6.9.–27.9.2011; 18:00–19:30 Uhr** **D**
6 UE € 37,20

E607 AK WIEN Mag.[a] Klara Kun, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 18:00–19:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

UNGARISCH A1+

E612 Mag.a Virág Csukás, **Di, 4x; 6.9.–27.9.2011; 9:00–10:30 Uhr** **D**
6 UE € 37,20

E617 Mag.a Virág Csukás, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

E648 AK WIEN Mag.a Virág Csukás, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 18:00–19:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

UNGARISCH A1++

E608 Mag.a Virág Csukás, **Mo, 4x; 5.9.–26.9.2011; 18:00–19:30 Uhr** **D**
6 UE € 37,20

E621 Mag.a Virág Csukás, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 9:00–10:30 Uhr** **O**
22,5 UE € 139,50

UNGARISCH A2

E619 Mag.a Virág Csukás, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 18:00–19:30 Uhr** **N**
22,5 UE € 139,50

LERNE UNGARISCH PER E-MAIL A1

Neben dem traditionellen Kleingruppenunterricht bietet die VHS Wien-West einen Fernkurs für Ungarisch-Lernende an. Diese Möglichkeit ist für diejenigen passend, die in Ihren Regionen keinen Kurs finden, oder aus anderen Gründen einen Kurs nicht regelmäßig besuchen können.
Und so funktioniert es: Jede(r) TeilnehmerIn bekommt jede Woche drei E-Mails. Sie bearbeiten diese, so wie es Ihnen zeitlich möglich ist – es sollte aber möglichst fließend gearbeitet werden. Im Idealfall bekommen die TeilnehmerInnen die Lösungen schon mit dem nächsten E-Mail zurück. Die Ausspracheübungen nehmen die TeilnehmerInnen mit Hilfe eines Sound- Studios auf Ihrem Computer durch ein einfaches Mikrophon auf. Natürlich müssen Sie die richtige Aussprache zuerst gehört haben. Für diesen Zweck gibt es zu jedem Semester eine CD, die Sie zugeschickt oder als mp3 zu den Lektionen beigefügt bekommen. Auf dieser ist alles aufgenommen, was Sie im Laufe des Halbjahres lernen sollten. Die ersten beiden Semester können auch mit den für diesen Zweck eigens erstellten CD-Rom - Übungen noch unterstützt werden. Die Übungen sind an das jeweilige Halbjahr angepasst und mit Lösungen versehen. Sie dienen als unterhaltsame Abwechslung und zur Vertiefung des Gelernten.
In den Unterlagen ist stark darauf geachtet worden, dass die Grammatik so einfach wie möglich erklärt wird, damit jede Altersgruppe sie mühelos verstehen kann.

E674 Msc. Marta Kienböck € 190,-

CHINESISCH



CHINESISCH A1

E694 Mag.[a] Yan Schützenhofer, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 16:30–18:00 Uhr J**
22,5 UE € 139,50

E668 Yangyuxuan Zhou, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 18:00–19:30 Uhr N**
22,5 UE € 139,50

CHINESISCH A1+

E695 Mag.[a] Yan Schützenhofer, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 15:00–16:30 Uhr J**
22,5 UE € 139,50

CHINESISCH A1++

mäßig Fortgeschrittene

E669 Yangyuxuan Zhou, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 19:30–21:00 Uhr N**
22,5 UE € 139,50

JAPANISCH

JAPANISCH A1 NEU

Für alle, die sich für Japanisch interessieren und die Sprache erlernen möchten. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die japanische Sprache.

Kursinhalt:

- Einführung in die japanische Sprache
- Grundwortschatz/Grammatikalische Grundkenntnisse
- Einfache Konversation

E675 Mika Kageyama, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 19:00–20:30 Uhr N**
22,5 UE € 139,50

RUSSISCH

RUSSISCH A1

E662 Mag.[a] Zara Müller Tariverdi, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 18:00–19:30 Uhr** **N**
22,5 UE € 139,50

RUSSISCH A1 AK WIEN

E609 Victoria Froltsova, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 18:00–19:30 Uhr** **Z**
22,5 UE € 139,50

RUSSISCH A1

Kursziel: einfache Sätze bilden und verstehen können (nach dem Weg fragen, sich vorstellen et.) Basisgrammatik der russischen Sprache

E645 Vera Meshcheriakova, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 19:30–21:00 Uhr** **N**
22,5 UE € 139,50

RUSSISCH A1+ AK WIEN

E685 Vera Meshcheriakova, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 18:00–19:30 Uhr** **N**
22,5 UE € 139,50

RUSSISCH A1++

E661 Mag.[a] Zara Müller Tariverdi, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 17:30–19:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

RUSSISCH A2

E629 Diana Gazarian, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 18:00–19:30 Uhr** **N**
22,5 UE € 139,50

RUSSISCH A2+

E627 Victoria Froltsova, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 19:30–21:00 Uhr** **Z**
22,5 UE € 139,50

E630 Diana Gazarian, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 19:30–21:00 Uhr** **N**
22,5 UE € 139,50

RUSSISCH B1

E663 Mag.[a] Zara Müller Tariverdi, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

Informationen aus erster Hand – unser regelmäßig erscheinender Newsletter: Bestellungen unter office.wien-west@vhs.at

RUSSISCH B1+

Lese-und Hörverstehen

Es werden Kurzgeschichten und Artikel gelesen, besprochen und anschließend nacherzählt. Anhand von verschiedenen Audio-und Videomaterialien wird das Hörverstehen geübt, beziehungsweise verbessert. Grammatik wird aufgrund der gelesenen Texte wiederholt beziehungsweise aufgefrischt.

E632 Diana Gazarian, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 18:00–19:30 Uhr** **N**
22,5 UE € 139,50

RUSSISCH C1

Dieser Kurs ist für alle, die ihr Russisch perfektionieren wollen und jene, die die Grammatik schon einmal gelernt haben, aber nicht immer sicher sind. Es werden fortgeschrittene Grammatikthemen behandelt, aber es soll auch Bekanntes wiederholt und die Anwendung in der Kommunikation trainiert werden. In diesem Kurs werden auch kulturspezifische Themen anhand eines Filmes, von Zeitungsartikeln, Musikstücken etc. behandelt und diskutiert.

D631 Diana Gazarian, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 19:30–21:00 Uhr** **N**
22,5 UE € 139,50

KROATISCH

KROATISCH A1 AK WIEN

Im Kurs lernen Sie Ihre Wünsche, Interessen und Gefühle auf Kroatisch zu äußern. Mit Hilfe einfacher Texte wird Ihnen kroatische Grammatik erklärt sowie die Scheu genommen, die fremde Sprache zu sprechen.

E615 Mag.[a] Biljana Marjanovic Kuhn, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

KROATISCH A1+ AK WIEN

E683 Mag.[a] Biljana Marjanovic Kuhn, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 18:00–19:30 Uhr** **O**
22,5 UE € 139,50

KROATISCH A1++

E650 Mag.[a] Biljana Marjanovic Kuhn, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 19:00–20:30 Uhr** **O**
22,5 UE € 139,50

KROATISCH A2

E649 Mag.[a] Biljana Marjanovic Kuhn, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 17:30–19:00 Uhr** **O**
22,5 UE € 139,50

KROATISCH B1+

E646 Mag.[a] Biljana Marjanovic Kuhn, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 16:30–18:00 Uhr** **O**
22,5 UE € 139,50

E647 Mag.[a] Biljana Marjanovic Kuhn, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 19:30–21:00 Uhr** **O**
22,5 UE € 139,50

LATEIN

LATEIN A1 NEU

Ziel des Kurses ist es, für Interessierte die Möglichkeit zu schaffen, die lateinische Sprache zu lernen und Kenntnisse über das alte Rom und die Antike zu gewinnen.

E692 Felix Felbermayer, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 10:30–12:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

LATEIN A2 NEU

Ziel des Kurses ist es, die bestehenden Kenntnisse der lateinischen Sprache und römischen Kultur noch zu vertiefen.

E691 Felix Felbermayer, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 15:45–17:15 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

LATEIN A2+ NEU

Auffrischung Medias in Res

E693 Felix Felbermayer, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 9:00–10:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

TÜRKISCH

TÜRKISCH A1 INTENSIV

E672 Hatun Müderrisoglu, **Mi, Fr, 8x; 7.9.–30.9.2011; 9:00–10:30 Uhr** **D**
12 UE € 74,40

E670 Hatun Müderrisoglu, **Mo, Do, 12x; 3.10.–10.11.2011; 9:00–10:30 Uhr** **D**
18 UE € 111,60

TÜRKISCH A1

E698 Ayfer Halil, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 18:00–19:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

TÜRKISCH A1

Der Kurs hat das Ziel, die türkische Sprache bekannt zu machen und die dafür erforderlichen Grammatikkenntnisse zu erwerben. Sie lernen die richtige Aussprache der türkischen Vokabeln und üben das Schreiben kurzer Texte.

E643 Mag.[a] Asiye Kilic-Eryilmaz, **Fr, 15x; 7.10.2011–3.2.2012; 19:30–21:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

TÜRKISCH A1+

E699 Ayfer Halil, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 19:30–21:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 139,50

TÜRKISCH A1+

Im Kurs lernen Sie, einfache Texte richtig zu lesen, zu schreiben, zu sprechen und zu verstehen und sich im Alltag zu verständigen.

E644 Mag.[a] Asiye Kilic-Eryilmaz, **Fr, 15x; 7.10.2011–3.2.2012; 18:00–19:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 139,50

TÜRKISCH A1+ INTENSIV

E671 Hatun Müderrisoglu, **Mo, Do, 12x; 21.11.2011–16.1.2012; 9:00–10:30 Uhr** **D**
18 UE € 111,60

FRAUENPUNKT – INTEGRATIONSPROJEKT FÜR MIGRANTINNEN A1 NEU

Viele Migrantinnen sprechen kaum Deutsch, weil sie ausschließlich von der Familie abhängig waren und währenddessen keine ausreichenden Deutschkenntnisse erwerben konnten oder im Rahmen des Familienzuzugs erst kürzlich nach Österreich gekommen sind. Sie kennen sich zum Beispiel beim Einwanderungsgesetz nicht aus oder sind abhängig von den Familienmitgliedern bzw. wissen nicht, wo sie sich hinwenden können (z.B. Visum). Das Ziel ist es, ihre muttersprachlichen Referenten bei den einzelnen Dienststellen (z.B. FEM-SÜD, MA35, AK, ...) zu kontaktieren damit sie sie bei ihren Anliegen unterstützen.

E673 Hatun Müderrisoglu, **Do, 10x; 6.10.–15.12.2011; 14:00–17:30 Uhr** **D**
35 UE € 217,-

„Das Recht auf Kursteilnahme besteht nur, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist und die Kursgebühr termingerecht bezahlt wurde.“

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE A1+

E640 Mag.[a] Ewa Kirchdorfer-Murczkiewicz, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 16:30–18:00 Uhr** **O**
22,5 UE € 94,50

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE A2

E641 Mag.[a] Ewa Kirchdorfer-Murczkiewicz,**Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 19:30–21:00 Uhr** **O**
22,5 UE € 94,50

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE B2

E642 Mag.[a] Ewa Kirchdorfer-Murczkiewicz, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 18:00–19:30 Uhr** **O**
22,5 UE € 94,50

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE „INDIVIDUELL“ B1

Im Einzelunterricht wird auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingegangen. Wenn Sie bereits mit der deutschen Sprache vertraut sind, dann ist dieser Kurs für Sie richtig.
Bitte um genaue Terminabsprache mit der Kursleiterin!
Kurseinstieg jederzeit möglich.

E651 Beate Grüner **D**
4 UE € 148,80

E656 Beate Grüner **D**
7 UE € 260,40

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE „SPEZIELL“ A2

Wenn Sie (etwas) Englisch oder Französisch sprechen und Deutsch lernen wollen, ist dieser Kurs für Sie geeignet. Keine Einstufung erforderlich!
Bitte um genaue Terminabsprache mit der Kursleiterin!
Kurseinstieg jederzeit möglich.

E652 Beate Grüner **D**
4 UE € 148,80

E657 Beate Grüner **D**
7 UE € 260,40

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE AUSSPRACHETRAINING

Richtig sprechen von Anfang an! Keine Einstufung erforderlich!
Genaue Terminabsprache mit der Kursleiterin!
Kurseinstieg jederzeit möglich.

E653 Beate Grüner **D**
4 UE € 148,80

E658 Beate Grüner **D**
7 UE € 260,40

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE GRAMMATIK INTENSIV FORTGESCHRITTENE

Nur für Fortgeschrittene! Keine Einstufung erforderlich!
Genaue Terminabsprache mit der Kursleiterin!
Kurseinstieg jederzeit möglich.

E654 Beate Grüner **D**
4 UE € 148,80

E659 Beate Grüner **D**
7 UE € 260,40

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE PERFEKTION SEHR FORTGESCHRITTENE

Bei Bedarf werden spezielle Grammatikthemen wiederholt.
Kurseinstieg jederzeit möglich. Genaue Terminabsprache mit der Kursleiterin.

E655 Beate Grüner **D**
4 UE € 148,80

E660 Beate Grüner **D**
7 UE € 260,40

SCHULABSCHLÜSSE – BASISBILDUNG

KNOPF IM KOPF NEU

Gedächtnistraining leicht gemacht

Regelmäßige geistige Aktivität ist genauso wichtig wie regelmäßige körperliche Aktivität. Ebenso wie unser Körper braucht das Gehirn neue Anforderungen, um beweglich und fit zu bleiben. Routine und Monotonie können zum berühmten Knopf im Kopf führen. Mit Gedächtnistraining lernen Sie Ihre Sinne zu schärfen, neue Informationen schneller zu erfassen, Wichtiges und Unwichtiges zu sortieren und schon Gespeichertes schneller abzurufen. Ein gutes Gedächtnis lässt Sie den Alltag mit mehr Selbstsicherheit und Lebensfreude meistern.

E021 Mag.[a] Gabriele Falkensteiner, **Mo, 7x; 3.10.–14.11.2011; 18:00–19:00 Uhr** **D**
7 UE € 126,-

IM GEIST UND KÖRPER BEWEGLICH BLEIBEN NEU



Durch Gedächtnistraining und regelmäßiges Üben können Sie Ihre Merk- und Konzentrationsfähigkeit verbessern. Geistige Aktivität ist genauso wichtig wie körperliche Aktivität. Eine Kombination aus Gedächtnistraining und Bewegungsübungen fördert die Erhaltung der Selbständigkeit und Lebensfreude.
Bitte mitbringen: Notizblock und Schreibmaterial
Kopien bei Kursleiterin (€ 0,10 per Kopie) erhältlich!

E054 Elfriede Keller, **Mo, 4x; 3.10.2011–16.1.2012; 10:30–12:00 Uhr** **K**
6 UE € 37,20

GEDÄCHTNISTRAINING FÜR SENIORINNEN

Dieser Kurs richtet sich an alle SeniorInnen, die ihre Gedächtnis- und Konzentrationsleistung erhalten und verbessern wollen. Ein gutes Gedächtnis ist keine Frage von Talent: Mit Hilfe gezielter Übungen und richtiger Technik wird Ihr Gedächtnis spielerisch trainiert. Durch einfache Trainingsprogramme und regelmäßiges Üben werden die grauen Zellen auf Trab gehalten.

E1125 Mag.[a] Martina Badawi, **Mi, 10x; 9.11.2011–25.1.2012; 15:00–16:30 Uhr** **J**
15 UE € 93,-

E1126 Mag.[a] Martina Badawi, **Mi, 10x; 9.11.2011–25.1.2012; 16:30–18:00 Uhr** **J**
15 UE € 93,-

LERNEN LERNEN

LERNE OHNE ANGST

Nie wieder Lernstress! Erste-Hilfe-Paket für Eltern

Kennen Sie das auch? Stundenlanges Lernen ohne Erfolg. Wenn Ihr Kind dann auch noch schlechte Noten bekommt ist die ganze Familie gestresst und man versucht mit Verboten und mit noch längeren Lernphasen das Kind zum Lernen zu bewegen. Lernen kann man lernen, unterstützen Sie Ihr Kind - dann kommt der Erfolg von selbst.

E115 Dr.[in] Henriette Wursag, **Mi 1x; 14.12.2011; 17:00–20:00 Uhr** **D**
3 UE € 30,-

LERNHILFE

LERNHILFE FÜR KINDER VON 6- 14 JAHREN

Einzelunterricht

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die Hilfe bei der Motivation zum Lernen, Unterstützung bei Hausübungen oder bei der Vorbereitung auf Schularbeiten und Tests benötigen. Neben der individuellen Hilfe und Aufarbeitung des Schulstoffes werden Konzentrationsübungen und Lernspiele durchgeführt, um den Spaß am Lernen zu behalten oder wieder zu finden.

DEUTSCH

E2509 Ina Kasperak, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 14:00–17:00 Uhr** **D**
7,5 UE € 270,-

ENGLISCH

E2510 Ina Kasperak, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 14:00–17:00 Uhr** **D**
7,5 UE € 270,-

MATHEMATIK

E2511 Ina Kasperak, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 14:00–17:00 Uhr** **D**
7,5 UE € 270,-

WIRTSCHAFT, MANAGEMENT

PC-TASTATURSCHREIBEN MIT DEM 10 FINGERSYSTEM

Sie wollen Ihre Computerarbeit rasch und effizient erledigen, somit Ihre berufliche Qualifikation verbessern? Erlernen Sie das PC-Tastaturschreiben mit dem 10-Finger-Blindschreibsystem rasch und einfach bei der mehrfachen Maschinschreib-Landesmeisterin und WM-Wettschreiberin Gabriele Bazant.
Durch die individuelle Betreuung ist der Kurs sowohl für AnfängerInnen als auch für Fortgeschrittene aller Stufen geeignet.

E2022 Gabriele Bazant, **Di, Do, 6x; 6.9.–22.9.2011; 17:00–19:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2015 Gabriele Bazant, **Di, Do, 6x; 22.11.–13.12.2011; 17:00–19:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

MEIN GUTER PLATZ IM UNTERNEHMEN – FRAGEN IM BERUF MIT SYSTEMISCHEN STRUKTURAUFSTELLUNGEN LÖSEN

Unternehmen sind nicht nur Stellenbeschreibungen und Aufgaben sondern vor allem auch soziale Systeme. Wie positioniere ich mich in meinem Unternehmen gut? Wie gehe ich mit unguten Chefs und Kollegen um und wie mit Arbeitsüberforderung und Dauerstress. Die nächsten Schritte zu einem motivierenden oder einfach stressfreierem Berufsleben sind individuell sehr unterschiedlich. Sie reichen von Konflikten mit Kollegen und Vorgesetzten, über Karriereentscheidungen, „Nein" sagen bei unfairer Aufgabenverteilung, bis hin beim nächsten Mitarbeitergespräch endlich die gerechte Entlohnung einfordern. Ganz gleich, was Ihr Thema ist, wir stellen es auf und bearbeiten Ihre konkreten Herausforderungen im Job und finden Lösungen mit Hilfe der systemischen Aufstellungsarbeit.

E1120 Mag.[a] Alexandra Lerchl,
Fr, Sa, 2x; 04.11.2011 18:00–21:00 Uhr, 05.11.2011 10:00–17:00 Uhr **J**
9 UE € 90,-

Kostenloser Info-Abend zu Kurs E1120 und E1119:
E1130 Mag.[a] Alexandra Lerchl, **Mo 1x; 17.10.2011; 19:00–20:00 Uhr** **J**
1 UE Teilnahme kostenlos!

Informationen aus erster Hand – unser regelmäßig erscheinender Newsletter: Bestellungen unter office.wien-west@vhs.at

MEIN EIGENER FÜHRUNGSSTIL – FRAGEN IM BERUF MIT SYSTEMISCHEN STRUKTURAUFSTELLUNGEN LÖSEN

Sind gute Führungsfähigkeiten angeboren oder kann man sie erlernen? Was machen, wenn ich von der KollegIn zur ChefIn werde? Wie gehe ich als ChefIn mit Konflikten um? Wie motiviere ich meine MitarbeiterInnen sinnvoll. Wenn ich mich als Führungskraft nicht so verhalte wie ich wirklich bin, verliere ich viel Energie. Wir unterstützen diese Selbstfindung zu Ihrer ganz persönlichen FührungsKraft mit systemischer Aufstellungsarbeit.

E1119 AK WIEN Mag.[a] Alexandra Lerchl,
Fr, Sa, 2x; 25.11.2011 18:00–21:00 Uhr, 26.11.2011 10:00–17:00 Uhr **J**
9 UE € 90,-

Kostenloser Info-Abend zu Kurs E1119 und E1120:

E1130 Mag.[a] Alexandra Lerchl, M**o 1x; 17.10.2011; 19:00–20:00 Uhr** **J**
1 UE Teilnahme kostenlos!

ERFOLGREICH TELEFONIEREN DURCH TELEFONTRAINING

Optimales Verhalten am Telefon - mehr Sicherheit - mehr Schlagfertigkeit - Telefonate professioneller führen! Nutzen Sie dieses Training im privaten wie im beruflichen Bereich und erzielen sie größere Erfolge am Telefon.
Zielgruppe: Alle Personen, die ihr Gesprächsverhalten am Telefon nachhaltig optimieren möchten.
Inhalte: Die richtige Einstellung und Motivation für ein erfolgreiches Telefonat, Telefonverhalten (Zielorientierung, Kundenorientierung, Fragetechniken, Killerphrasen, aktiv zuhören), Telefonmatrix (Vorbereitung, Positionieren, Erkunden, Präsentieren, Absichern), Konfliktsituationen (Einwand- u. Vorwandbehandlung, Reklamationen), Telefonkonferenzen richtig gestalten. Die Schwerpunkte des Trainings werden nach einem Ziel- und Interessensabgleich dem Fokus der jeweiligen Teilnehmergruppe angepasst. Somit ist eine nachhaltige Verbesserung Ihres individuellen Telefonverhaltens gewährleistet. Für Detailfragen zu den Trainingsinhalten oder dem Trainingsablauf steht Ihnen die Kursleiterin gerne zur Verfügung.

E012 Carmen Hartmann, **Di 1x; 20.09.2011; 10:00–18:00 Uhr** **D**
8 UE € 65,60

E001 AK WIEN Carmen Hartmann, **Di 1x; 10.01.2012; 9:00–17:00 Uhr** **D**
8 UE € 65,60

ZEITMANAGEMENT TRAINING

Türmt sich die Arbeit auf Ihrem Schreibtisch und es fehlt einfach die Zeit alles zu erledigen? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig!

Zeit ist eine besondere Ressource. Nutzen Sie ihre Zeit optimal und lernen Sie, wie Sie effektive Arbeitstechniken entwickeln, um bei allem Tages-Stress und mangelnder Zeit die langfristigen Ziele und Interessen nicht aus den Augen zu verlieren.

Inhalte des Trainings sind:

- Situationsanalyse
- Werkzeuge
- Aufgaben, Termine und Ziele
- Ressourcen und Prioritäten
- Entscheidungen
- Phasen des Zeitmanagements
- Selbstmanagement und Selbstorganisation
- mögliche Hindernisse
- Zyklen
- Umgang mit Störungen
- Schnittstellen zu anderen Personen und deren Zeitmanagement
- Lebensbereiche und deren Beziehung zueinander
- Zeitkiller
- Delegieren lernen
- Arbeitsplatz
- Transfer

Die Schwerpunkte des Trainings werden nach einem Ziel- und Interessensabgleich dem Fokus der jeweiligen Teilnehmergruppe angepasst. Somit ist eine nachhaltige Verbesserung Ihres individuellen Zeitmanagements gewährleistet. Für Detailfragen zu den Trainingsinhalten oder dem Trainingsablauf steht Ihnen die Kursleiterin gerne zur Verfügung.

E033 Carmen Hartmann, **Di 1x; 18.10.2011; 9:00–17:00 Uhr** **D**
8 UE € 65,60

E002 AK WIEN Carmen Hartmann, **Di 1x; 06.12.2011; 9:00–17:00 Uhr** **D**
8 UE € 65,60

„Das Recht auf Kursteilnahme besteht nur, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist und die Kursgebühr termingerecht bezahlt wurde."

FÜHRUNGSKRÄFTETRAINING

Führung ist in vielen Bereichen wichtig. Im Job, jedoch auch privat. Es kommt gerade im Führungsbereich nicht nur auf die fachliche Kompetenz an. Viel mehr sind auch persönliche und soziale Kompetenzen wichtig. In diesem Training lernen Sie, wie Sie Führungskompetenz aufbauen oder verbessern können. Wir bearbeiten Methoden, Strategien und Techniken effektiver Mitarbeiterführung. Darüber hinaus werden auch die persönlichen Herausforderungen einer Führungskraft angesprochen.

E011 Carmen Hartmann, **Mi 1x; 21.09.2011; 9:00–17:00 Uhr** **D**
8 UE € 65,60

E009 Carmen Hartmann, **Di 1x; 15.11.2011; 9:00–17:00 Uhr** **D**
8 UE € 65,60

TEAMBUILDING AK WIEN

In und mit einem Team zu arbeiten ist oft mit Herausforderungen verbunden. In diesem Training lernen Sie Strukturen hinter Teams, Rollenverhalten im Team, gruppendynamische Prozesse und wie Sie damit umgehen und Vertrauen schaffen können.Das Training ist für Einzelpersonen, so wie für bestehende Gruppen geeignet. Die Theorie wird durch Übungen mit hohem Spaßfaktor aufgelockert. Ein Ziel soll sein, dass Sie besser im Team arbeiten können oder ein Team besser leiten und entwickeln können.

E003 Carmen Hartmann, **Mi 1x; 02.11.2011; 9:00–17:00 Uhr** **D**
8 UE € 65,60

KREATIVITÄTSTECHNIK NEU

Kreativitätstechniken sind Methoden zur Ideenfindung. Ihre Kreativität wird hier gefördert und Ideen und Visionen gebildet. Die Techniken helfen, um komplexe Problembereiche vollständig erfassen zu können und mögliche Lösungen vorurteilslos zu betrachten.
In der Kreativitätstechnik stehen verschiedene Methoden zur Auswahl. In diesem Training behandeln wir einige davon, die an die Gruppe angepasst werden.

E035 Carmen Hartmann, **Di 1x; 08.11.2011; 9:00–17:00 Uhr** **D**
8 UE € 65,60

BURN ON – BRENNEN OHNE AUSZUBRENNEN AK WIEN

Ein-Tagesseminar für die Prävention von Burn out, Steigerung des Selbsbewusstseins und Intensivierung der eigenen Wahrnehmung. Der Tag ist gefüllt mit spielerischen Übungen in der Gruppe und einem kurzen Ausflug in die Natur mit allen Sinnen. Es wird Ihnen nach diesem Tag besser gehen als davor. TeilnehmerInnen: für alle Menschen auf der Suche nach Wohlbefinden, Lebensfreude und Gesundheit.

E004 Dr.in Ingrid Rapatz, **Sa 1x; 08.10.2011; 10:00–17:00 Uhr** **D**
7 UE € 100,-

FIT FÜR ERFOLG AK WIEN

In der ersten Lebenshälfte verbrauchen wir Gesundheit für Geld. In der zweiten Lebenshälfte benötigen wir Geld für Gesundheit. Besuchen Sie dieses Seminar, damit das bei Ihnen anders wird. Die Inhalte sind: spielerisches Lernen von Wohlbefinden in der Gruppe, Erkennen und Wahrnehmen von Bedürfnissen und Grenzen, Erlernen von Entspannungsmaßnahmen. TeilnehmerInnen: für jede/n geeignet

E005 Dr.[in] Ingrid Rapatz, **Sa 1x; 05.11.2011; 10:00–17:00 Uhr** **D**
7 UE € 100,-

STREITKULTUR NEU

Meinungsunterschiede sind Zeichen lebendigen menschlichen Zusammenlebens, sei es in der Familie, der Partnerschaft oder im Freundes- und KollegInnenkreis.
Schwelende Konflikte und unterdrückte Gefühle blockieren unsere Energie und gefährden unsere Gesundheit.
Deshalb ist es normal und wichtig, Probleme anzusprechen und Streit auszutragen.
In diesem Workshop lernen Sie hilfreiche Kommunikationsgrundlagen und konstruktive Regeln des fairen Streitens kennen. Sie können Ihre eigenen Verhaltensmuster beleuchten und Strategien zur Konfliktbewältigung testen. So wird Ihr Weg zum Ziel jeder privaten oder beruflichen Auseinandersetzung geebnet: ein Ende mit einer für alle Beteiligten annehmbaren Lösung!

E023 Monika Schenk, **Mo 1x; 30.01.2012; 17:30–20:30 Uhr** **D**
3 UE € 24,60

VOM AUSBRENNEN ZUM AUFLEUCHTEN NEU

Stress ist ein weit verbreitetes Phänomen unserer Arbeitswelt. In diesem Seminar haben die Teilnehmenden Gelegenheit, sich mit der Wirkung von Stress auseinander zu setzen. Sie erproben neue Methoden zur Bewältigung von Stress und sie haben die Möglichkeit, einfache und wirksame Entspannungsübungen für den Arbeitsalltag kennen zu lernen.
Inhalte:

- Spannung und Entspannung in der Arbeit
- Stress – Ursachen und Wirkungen
- Umgang mit Stress in der Arbeit
- Persönliche Stärken bei Stress
- Zufriedenheit und Kompetenz in der Arbeit
- Organisationsformen der Arbeit
- Mut zum Abgrenzen
- Burnout – Phasen und Prävention
- Persönlicher Maßnahmenplan

E099 Mag. Frank & Mag. Hochreiter OEG,
Fr, Sa, 2x; 27.01.2012 17:00–21:00 Uhr, 28.01.2012 9:00–17:00 Uhr **D**
12 UE € 129,-

ANTI MOBBING STRATEGIEN BITTE EINFÜGEN

Geben Sie Mobbing keine Chance! Lassen Sie sich trotz Mobbing nicht zum Opfer abstempeln. Die Vortragende, Psychologin und Mit-Autorin eines erfolgreichen Mobbing Skriptums, hilft Ihnen aus der Mobbing-Falle! Die Vortragende zeigt Ihnen wie Sie Mobbing erkennen und was Sie selbst dagegen unternehmen können. Zeigen Sie Mut und Selbstbewusstsein anstatt Angst! Setzen Sie sich erfolgreich zur Wehr und lassen Sie sich von diesem Seminar überrraschen.

E114 Dr.in Henriette Wursag, **Mi 1x; 16.11.2011; 17–20 Uhr** **D**
3 UE € 30,-

MODERIEREN, PRÄSENTIEREN, RHETORIK

ERFOLGSFAKTOREN FÜR EIN ÜBERZEUGENDES AUFTRETEN – SO ÜBERZEUGEN SIE IN IHREM JOB! NEU

Fünfteilige Seminarreihe € 698,-

MODUL 1: SICHER UND ÜBERZEUGEND IM GESPRÄCH – KOMMUNIKATION

Der Erfolg im Berufsleben besteht neben der fachlichen Kompetenz auch aus einem souveränen Auftritt sowie der Fähigkeit klar und überzeugend zu argumentieren. Dabei ist es wichtig, sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden und diese erfolgreich einzusetzen. Die Teilnehmenden dieser Seminarreihe lernen in den einzelnen Modulen die Erfolgsfaktoren eines überzeugenden Auftritts kennen, indem der gezielte Einsatz von Stimme, Sprache und Körpersprache trainiert wird, Techniken für eine professionelle Argumentation und effektive Gesprächsführung vorgestellt werden und Methoden wirkungsvollen Redens und Moderierens erlernt werden.
Unterstützt durch Videoanalysen und mit Hilfe praktischer Übungen arbeiten die Teilnehmenden intensiv an der Weiterentwicklung und Verbesserung ihrer persönlichen Performance.

- Stärken- und Schwächenanalyse der eigenen Kommunikationsmuster
- Beziehungsherstellung, Mitgehen und Führen
- Aktives Zuhören und wirkliches Verstehen
- Wechselspiel von Fragen und Antworten
- Fragetechniken
- Feedback
- Anliegen wirkungsvoll und zielgerichtet vertreten können
- Kommunizieren mit allen Ressourcen
- Persönlichkeit und Kommunikationsstil
- Nutzung der persönlichen Fähigkeiten und Stärken
- Praktische Übungen

E100 Mag. Frank & Mag. Hochreiter OEG,
Fr, Sa, 2x; 14.10.2011 17:00–21:00 Uhr, 15.10.2011 9:00–17:00 Uhr **D**
12 UE € 129,-

MODUL 2: KÖRPERSPRACHE

- Was genau ist Körpersprache, wie funktioniert sie?
- Wirkung der Körpersprache: Wie wirke ich auf andere?
- Körpersprache „richtig“ deuten und einsetzen
- Sympathie und Ausstrahlung
- Genderaspekte
- Authentizität – die persönliche Körpersprache
- Signale des äußeren Erscheinungsbildes
- Praktische Übungen und Analysen

E102 Mag. Frank & Mag. Hochreiter OEG,
Fr, Sa, 2x; 28.10.2011, Fr 17:00–21:00 Uhr, 29.10.2011 9:00-17:00 Uhr **D**
8 UE € 129,-

MODUL 3: STIMME BE-STIMMT

- Optimale Sprechvorbereitung (Körperhaltung, Entspannung, Stressvermeidung)
- Ist-Analyse und Selbsteinschätzung
- Entwicklung und Training der Atem-, Stimm- und Sprechtechnik
- Ökonomischer und wirkungsvoller Einsatz der Stimme
- Sprechausdruck und Training der Stimmkraft
- Stimmschonung und Stimmpflege
- Sprechtechnik (Vokale, Diphtonge, Konsonanten)
- Authentizität
- Praktische Übungen

E103 Mag. Frank & Mag. Hochreiter OEG,
Fr, Sa, 2x; 11.11.2011, 17:00–21:00 Uhr, 12.11.2011 9:00-17:00 Uhr **D**
8 UE € 129,-

MODUL 4: DIE KUNST DER REDE – RHETORIK

- Was ist Rhetorik?
- Sprache und Sprechen
- Steigerung der persönlichen Wirkung
- Umgang mit Stress und Lampenfieber
- Rhetorische Stilmittel
- Strukturierungsmodelle (Argu- und Info-Strukt)
- Zuhörer/-innen-Orientierung
- Durch Rhetorik überzeugen
- Vorbereitung von Reden, Vorträgen und Präsentationen
- Erprobung grundlegender Redetechniken
- Story-Telling
- Umgang mit Hilfsmitteln (Medien)
- Praktische Redeübungen

E104 Mag. Frank & Mag. Hochreiter OEG,
Fr, Sa, 2x; 18.11.2011, 17:00–21:00 Uhr, 19.11.2011 9:00-17:00 Uhr **D**
8 UE € 129,-

MODUL 5: MODERATIONSTRAINING

- Rolle des/der Moderator/-in
- Anwendungsmöglichkeiten der Moderation
- Methodisches Rüstzeug für verschiedene Phasen, wie sammeln, clustern, Optionen aufzeigen, bewerten, entscheiden, Ergebnissicherung
- Visualisierung und nützliche Kreativitätstechniken
- Durch gezielte Fragen zu neuen Perspektiven
- Kritische Situationen (z.B. Konflikte) meistern
- Abgrenzung zu anderen Methoden
- Praktische Übungen von Moderationselementen

E105 Mag. Frank & Mag. Hochreiter OEG,
Fr, Sa, 2x; 25.11.2011 17:00–21:00 Uhr, 26.11.2011 9:00–17:00 Uhr **D**
12 UE € 129,-

RHETORIKTRAINING NEU

Rhetorik - die Kunst des Redens, ist in unserer Gesellschaft ein wichtiger Faktor für Erfolg. An seiner eigenen Kommunikationsfähigkeit zu arbeiten ist somit unumgänglich. In diesem Training werden Ihnen rhetorische Grundlagen vermittelt. Lernen Sie ihr eigenes Kommunikationsverhalten besser kennen und erkennen Sie Verbesserungspotenziale. Inhalte des Trainings sind souveränes Auftreten, Persönlichkeit ausstrahlen, präzise Kommunikation und mehr. Der Inhalt wird der Gruppe angepasst.

E034 Carmen Hartmann, **Do 1x; 22.09.2011; 9–17 Uhr** **D**
8 UE € 65,60

E010 Carmen Hartmann, **Di 1x; 29.11.2011; 9–17 Uhr** **D**
8 UE € 65,60

E013 Carmen Hartmann, **Di 1x; 17.01.2012; 9–17 Uhr** **D**
8 UE € 65,60

Informationen aus erster Hand – unser regelmäßig erscheinender Newsletter: Bestellungen unter office.wien-west@vhs.at

SICH ALS FRAU GEHÖR VERSCHAFFEN – WIRKSAME METHODEN (MIT VIDEOANALYSE)

Sprechen Frauen anders als Männer? Wo liegen die Stärken in der Kommunikation von Frauen? Wie können Sie sich Gehör verschaffen? Sie erhalten Einblick in oft unbewusste Verhaltensmuster, weshalb Frauen sich nicht optimal präsentieren können und in Diskussionen zu kurz kommen. Sie bekommen fachliche Tipps zur Vorbereitung von Gesprächen und Redebeiträgen. Sie erfahren, wie Sie zu mehr Selbstsicherheit gelangen, wie Sie mit Lob und Kritik umgehen können. Anregungen zum passenden Outfit und Tipps, wie Sie Lampenfieber überwinden können, runden das Seminar ab.

E1114 AK WIEN Dr.[in] Evelyn Miksch,
Fr, Sa, 2x; 28.10.2011 18:00–21:00 Uhr, 29.10.2011 10:00–17:00 Uhr **J**
9 UE € 90,-

E1115 AK WIEN Dr.[in] Evelyn Miksch,
Fr, Sa, 2x; 18.11.2011 18:00–21:00 Uhr, 19.11.2011 10:00–17:00 Uhr **J**
9 UE € 90,-

BEWERBUNG, ARBEITSMARKT

BILDUNGSBERATUNG – KOSTENLOSES EINZELGESPRÄCH

Die Bildungsberatung bietet Ihnen:

- Persönliche Orientierung: Wie kann ich mich persönlich weiterentwickeln? Was interessiert mich? Was will ich erreichen? Wo liegen meine Stärken?
- Entscheidungshilfe: Welche Aus- oder Weiterbildung passt für mich? Welche Möglichkeiten kommen in Frage?
- Begleitung: Wie plane und organisiere ich meine Weiterbildung? (Detailinfos beschaffen, Finanzierung, Fördermöglichkeiten, Ansprechpartner …)

Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per Mail Ihren persönlichen Beratungstermin mit Dr.[in] Christine Kandler-Zöchmann, zertifizierte Erwachsenenbildnerin (Vormittags- und Abendtermine nach persönlicher Vereinbarung möglich):
Christine.Kandler@vhs.at, Tel: 01/402 29 22

E 1138-1, Di 1x; 13.09.2011; 14:30–15:30 Uhr **J**
1 UE
E 1138-2, Do 1x; 15.09.2011; 14:30–15:30 Uhr **J**
1 UE
E 1138-3, Mi 1x; 21.09.2011; 14:30–15:30 Uhr **J**
1 UE
E 1138-4, Di 1x; 27.09.2011; 14:30–15:30 Uhr **J**
1 UE
E 1138-5, Do 1x; 29.09.2011; 14:30–15:30 Uhr **J**
1 UE

E 1138-6, Do 1x; 13.10.2011; 14:30–15:30 Uhr **J**
1 UE
E 1138-7, Mi 1x; 19.10.2011; 14:30–15:30 Uhr **J**
1 UE
E 1138-8, Fr 1x; 21.10.2011; 14:30–15:30 Uhr **J**
1 UE
E 1138-9, Do 1x; 27.10.2011; 14:30–15:30 Uhr **J**
1 UE
E 1138-10, Fr 1x; 04.11.2011; 14:30–15:30 Uhr **J**
1 UE
E 1138-11, Do 1x; 10.11.2011; 14:30–15:30 Uhr **J**
1 UE
E 1138-12, Fr 1x; 18.11.2011; 14:30–15:30 Uhr **J**
1 UE
E 1138-13, Do 1x; 24.11.2011; 14:30–15:30 Uhr **J**
1 UE
E 1138-14, Fr 1x; 30.11.2011; 14:30–15:30 Uhr **J**
1 UE
E 1138-15, Fr 1x; 02.12.2011; 14:30–15:30 Uhr **J**
1 UE

SELBSTPRÄSENTATION – STYLING, OUTFIT

SICHERES AUFTRETEN DURCH PERFEKTES STYLING – FARB- UND STILBERATUNG FÜR FRAUEN

Erlangen Sie mehr Ausstrahlung, Selbstbewusstsein und perfektes Aussehen durch das Verwenden richtiger Farben. Fachgerechte Tipps und Tricks lassen Sie Ihren persönlichen Stil und Ihr persönliches Outfit für Beruf und Freizeit finden. Lassen Sie Ihren Typ bestimmen und betonen Sie Ihre individuellen Vorzüge durch das passende Make-up. Skriptum: € 11,– (im Kurspreis nicht enthalten).

E1116 AK WIEN Hermine Wallner,
Fr, Sa, 2x; 21.10.2011 18:00–21:00 Uhr, 22.10.2011; 10:00–16:00 Uhr **J**
9 UE € 90,-

E1117 AK WIEN Hermine Wallner,
Fr, Sa, 2x; 18.11.2011 18:00–21:00 Uhr, 19.11.2011; 10:00–16:00 Uhr **J**
9 UE € 90,-

TYP-iSCH IHR ANTI-AGING MAKE UP NEU

Dieser Kurs wendet sich an alle reiferen Damen in den besten Jahren. Ihr Gesicht spiegelt bereits einige Jahre an Lebenserfahrung wider? Kein Problelm! Mit der richtigen Schminktechnik können Sie wieder jung und strahlend aussehen! Sie erhalten in diesem Kurs hilfreiche Tipps und Tricks, wie Sie Fältchen und Schlupflider kaschieren können und trotzdem nicht angemalt aussehen. So lassen Sie mit einfachen Mitteln gezielt ein paar Jährchen verschwinden. Staunen Sie selbst über den Vorher-Nachher-Effekt! Bitte mitbringen: Tischspiegel und persönliche Schminkutensilien
Zielgruppe: nur Damen

E084 Sylvia Dörflinger, **Sa 1x; 15.10.2011; 10:00–13:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,50

SCHMINK DICH WIE EIN STAR! NEU

Du interessierst Dich für die Welt der Stars und Models? Du wolltest immer schon einmal aussehen wie Katy Perry, Miley Cyrus oder ein echtes Topmodel? Dann komm in diesen Kurs und lerne das Schminken eines angesagten Star-Looks. Du kannst auch gerne ein Foto Deines Lieblingsstars mitbringen, damit wir diesen Style nachschminken können. So wirst auch Du zum Superstar! Bitte mitbringen: Tischspiegel und persönliche Schminkutensilien. Zielgruppe: Mädchen ab ca. 12 Jahren

E085 Sylvia Dörflinger, **Sa 1x; 15.10.2011; 13:00–16:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,50

TYP-ISCH SMOKEY EYES

Smokey Eyes sind eine sehr extravagante Art, die Augen zu betonen. Sie wirken gleichzeitig wild und elegant. „Smokey“ bedeutet aber nicht automatisch, dass die Augen mit dunklem Grau oder Schwarz geschminkt werden. In diesem Kurs lernen Sie, Ihren Augen den typischen rauchigen Effekt zu geben. Staunen Sie über den „Vorher-Nachher“ Vergleich! Bitte mitbringen: Tischspiegel, Lidschattenpinsel, Lidschatten in mind. zwei Tönen (hell und dunkel), schwarze Wimperntusche und schwarzen Kajal oder Eyeliner.

E014 Sylvia Dörflinger, **Sa 1x; 22.10.2011; 12:00–14:00 Uhr** **D**
2 UE € 15,–

WICKELTECHNIK FÜR TÜCHER UND SCHALS

Tücher und Schals sind Accessoires, die als Blickfang jedes Outfit aufwerten können. In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene einfache Wickeltechniken. Bitte bringen Sie Ihre Tücher und Schals zum Kursabend mit.

E015 Sylvia Dörflinger, **Sa 1x; 22.10.2011; 10:00–12:00 Uhr** **D**
2 UE € 15,–

AUSBILDUNG PERSONAL STYLING-FARB-, STIL-, UND IMAGEBERATERIN (IN 6 MODULEN)

€ 1800,-

AUSBILDUNG FARB- UND STILBERATUNG – MODUL 1: FARBGRUNDLAGEN / FARBENLEHRE

Ein fundiertes Grundwissen über Farben ist für den Beruf der FarbberaterInnen unerlässlich. Neben der theoretischen Einführung in das Wesen der Farben, wie sie wahrgenommen und gezielt eingesetzt werden können, werden Sie auch durch praktische Übungen für eine bewusstere Farbwahrnehmung sensibilisiert. Zudem lernen Sie die Farben in kalte und warme Farbgruppen zu unterteilen und nach dem Vier-Jahreszeiten-Prinzip zuzuordnen. Ein Teil der praktischen Übungen erfolgt in einem renommierten Wiener Stoffgeschäft. Am Ende dieses Seminars haben Sie die Möglichkeit, ein Set Jahreszeiten-Fächer (Frühling/Sommer/Herbst/Winter) um € 85,- zu erwerben.

Inhalt:

- Was ist Farbe?
- Farbwahrnehmung
- Farbwirkungen
- Farbgruppen
- praktische Übungen zur Farbwahrnehmung
- Exkursion Komolka/Farbunterscheidungsübungen

E041 Gabriele Amon,
Fr, Sa, 2x; 07.10.2011 18:00–21:00 Uhr, 08.10.2011; 10:00–16:00 Uhr **D**
9 UE € 252,-

AUSBILDUNG FARB- UND STILBERATUNG – MODUL 2: FARBTYPBESTIMMUNG / TEIL 1

Diese Ausbildung vermittelt Ihnen ein fundiertes Wissen über die einzelnen Farbtypen nach dem Jahreszeiten-Prinzip von Dr. Johannes Itten. In der Theorie und mittels praktischer Übungen lernen Sie den korrekten Ablauf einer Farbtypbestimmung inkl. aller Arbeitsutensilien kennen. Im Kurs haben Sie die Möglichkeit, ein Set Finaltücher (20 Stück) um € 110,- zu erwerben. Im Anschluss an den ersten Teil von Modul 2 besteht für jede TeilnehmerIn die Aufgabe, bis zum zweiten Termin 10 Farbanalysen eigenverantwortlich an Übungsmodellen aus dem Bekannten- oder Verwandtenkreis durchzuführen und zu dokumentieren. Diese Übungsphase gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihr Wissen zu festigen und eventuelle Unsicherheiten zu erkennen, die im zweiten Teil besprochen und bearbeitet werden.

- Grundlagen und Geschichte der Farbberatung
- Farbtypen nach Jahreszeiten
- Merkmale der Farbtypen
- Kleidungs-, Make-up- und Accessoire-Farben nach Farbtypen
- Ablauf der Farbtypbestimmung
- Farbanalyse der TeilnehmerInnen
- praktische Übungen an Modellen

E042 Gabriele Amon, **Fr, Sa, So, 5x; 28.10.2011: 18:00–21:00 Uhr, 29.10.2011: 9:00–16:00 Uhr, 30.10.2011: 10:00–16:00 Uhr, 12.11.2011: 10:00–16:00 Uhr, 13.11.2011: 10:00–16:00 Uhr** **D**
28 UE € 560,-

AUSBILDUNG FARB- UND STILBERATUNG – MODUL 3: STILBERATUNG / PROPORTIONSLEHRE

Im Rahmen dieses Seminars erfahren Sie alles über die verschiedenen Stilrichtungen. Wie eine Figuranalyse durchgeführt wird, welche Korrekturen an welchen Problemzonen möglich und sinnvoll sind. Sie lernen professionell mit Farben, Accessoires, Mustern und Stoffen umzugehen und eine Einheit zwischen Farbtyp, Stiltyp und Proportionen zu schaffen. Praktische Übungen schulen Sie im korrekten Ablauf einer Stilberatung. Bei diesen Übungen arbeiten wir mit einem speziell ausgearbeiteten Fragebogen und einer Stilmappe, mit deren Hilfe Sie leicht und doch verblüffend exakt die Stilrichtung Ihrer KundInnen finden werden.

- Proportionslehre
- Figuranalyse der TeilnehmerInnen
- Gesichtsformen/Frisurenkunde
- Stilrichtungen
- Stoffe
- Accessoires
- Stilberatung der TeilnehmerInnen

- Ablauf der Stilberatung bei KundInnen
- praktische Übungen an Modellen

E044 Gabriele Amon, **Fr, Sa, So, 3x; 02.12.2011; 18:00–21:00 Uhr, 03.12.2011: 9:00–16:00 Uhr, 04.12.2011; 10:00–16:00 Uhr** **D**
16 UE € 448,-

AUSBILDUNG FARB- UND STILBERATUNG – MODUL 4: BUSINESS-OUTFIT

Lernen Sie in diesem Seminar, welche Bedeutung der erste Eindruck im Business hat. Welcher Beruf welchen Dresscode verlangt, wie der branchenbezogene Dresscode mit dem jeweiligen Farb- und Stiltyp kombiniert werden kann, damit sich die KundInnen in ihrer Haut wohl fühlen und trotzdem einen positiven ersten Eindruck hinterlassen. Weiters erfahren Sie, wie Sie Ihren KundInnen helfen können, ihr eigenes Image kritisch zu hinterfragen und positiv zu verändern.

- der erste Eindruck
- branchenbezogener Dresscode
- businesstaugliche Kombinationsmöglichkeiten
- Merkmale der hochwertigen Businesskleidung
- businesstaugliche Accessoires

E045 Gabriele Amon,
Fr, Sa, 2x; 16.12.2011 18:00–21:00 Uhr, 17.12.2011; 9:00–16:00 Uhr **D**
10 UE € 280,-

AUSBILDUNG FARB- UND STILBERATUNG – MODUL 5: ZEITGEMÄSSE UMGANGSFORMEN

In diesem Seminar erfahren Sie, welche Umgangsformen zeitgemäß sind und wie die Körpersprache beim Kommunizieren hilft. Mittels praktischer Übungen lernen Sie die Umsetzung dieser Umgangsformen.

- Pünktlichkeit
- Begrüßung/Verabschiedung
- Höflichkeitsformen
- Tischetikette
- Telefon & Co
- Körpersprache
- Distanzzonen
- Händedruck
- praktische Übungen

E046 Gabriele Amon, **So 1x; 18.12.2011; 10:00–16:00 Uhr** **D**
6 UE € 168,-

AUSBILDUNG FARB- UND STILBERATUNG – MODUL 6: TAGES- UND ABEND- MAKE-UP

Neben ausführlichem und grundlegendem Wissen erlernen Sie durch ein intensives Schritt-für-Schritt-Training, wie Sie ein typgerechtes, dezentes Tages Make-up erstellen oder ein etwas gewagteres Abend Make-up kreieren. Es besteht für Sie die Möglichkeit, mit Ihren persönlichen Produkten zu arbeiten. Inhalt: Make-up Grundlagen/Vermessungslinien/Grundierung, Aufhellen, Abdecken/Augen Make-up/Rouge/Lippen Make up/ Tages Make-up/Abend Make-up/praktische Übungen.

E047 Gabriele Amon,
Sa, So, 2x; 14.01.2012 9:00–16:00 Uhr, 15.01.2012; 10:00–16:00 Uhr **D**
13 UE € 364,-

NATURSEIFEN SELBST GEMACHT

In diesem Kurs lernen Sie die Herstellung pflegender Naturseifen, die als Geschenk und für den eigenen Gebrauch gleichermaßen Freude bereiten. Sie erhalten ein ausführliches Skriptum mit Rezepten und Tipps. Weiters erfahren Sie, worauf Sie in punkto Sicherheit mit der Natronlauge achten müssen. Sie stellen unter Anleitung Ihre eigene Naturseife her und nehmen ca. 1/2 Kilo Seife mit nach Hause (ca. 10 Stück).
Bitte Schutzbrille, Arbeitskleidung, Gummihandschuhe, ein Handtuch und einen Plastikkochlöffel mitnehmen.
Materialkosten: € 12,- (beinhaltet Skriptum + 1/2 Kilo Seife aus hochwertigen Inhaltsstoffen).

E1925 Bsc Elisabeth Leonhart, **Sa 1x; 08.10.2011; 11:00–14:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,50

E1926 Bsc Elisabeth Leonhart, **Sa 1x; 14.01.2012; 11:00–14:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,50

NATURKOSMETIK SELBST GEMACHT

Stellen Sie Ihre Gesichts- und Körperpflegeprodukte einfach selbst her! Im Kurs erhalten Sie das Know-How, um Cremen, Lippenpflege und Badezusätze (Badesalz und sprudelnde Badekometen) in Ihrer eigenen Küche zu produzieren. Sie erhalten ein ausführliches Skriptum mit Rezepten und Tipps. Die Produkte können selbstverständlich mit nach Hause genommen werden. Bitte mitbringen: zwei Behälter (250ml), die verschließbar sind (z.B. Schraubglas, Plastikdose mit Deckel).
Materialkosten: € 15,- (beinhalten ausführliches Skriptum, Lippenbalsam, Gesichtscreme, Badekomet, Badesalz).

E1927 Bsc Elisabeth Leonhart, **Sa 1x; 22.10.2011; 11:00–14:30 Uhr** **D**
3,5 UE € 26,25

E1928 Bsc Elisabeth Leonhart, **Sa 1x; 17.12.2011; 11:00–14:30 Uhr** **D**
3,5 UE € 26,25

KOMMUNIKATION, SOZIALE KOMPETENZ

KOMMUNIKATION – DAS TÄGLICHE BROT **NEU**

Wie kommuniziere ich richtig? Stock und Stein können mir nichts anhaben - Wörter sind es, die mich verletzen! Die persönliche Begegnung im Gespräch ist eine Schlüsselsituation im täglichen Miteinander. in diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Stimme wirkungsvoller und besser zum Einsatz bringen, was die Faszination Körpersprache, Mimik und Gestik ausmacht, richtig Feedback geben und nehmen, Atem- und Sprechtechniken einzusetzen, sich persönlich besser zu vermarkten, und letztlich wie Sie Ihre Sinne durch den Filter der Wahrnehmung besser schärfen können. Soziale Kompetenz, sicheres Auftreten und Kommunikationsstärke bringen Sie zum Erfolg! Kommunikation hat immer Saison! Ich lade Sie ein: Bleiben wir im Gespräch!

E110 ADir. Klaus Laubach, Zertifizierter Erwachsenenbildner
Fr, Sa, 2x; 21.10.2011 18:00–21:00 Uhr, 22.10.2011; 10:00–17:00 Uhr **D**
10 UE € 100,-

E111 ADir. Klaus Laubach, Zertifizierter Erwachsenenbildner
Fr, Sa, 2x; 13.01.2012 18:00–21:00 Uhr, 14.01.2012; 10:00–17:00 Uhr **D**
10 UE € 100,-

MOTIVATION UND EFFIZIENTE ZIELBILDUNG DURCH MENTALES TRAINING

Kennen Sie das? Sie stellen sich den Wecker abends auf 7.00 Uhr und wachen dann kurz vor dem Weckerläuten auf? Dieses simple Beispiel verdeutlicht, dass wir uns gewisse Ziele stecken und durch „Eingabe ins Gehirn" auch erreichen können. In diesem Seminar lernen Sie die Kraft der Gedanken für sich zu nutzen, indem Sie vorerst Ihre Wahrnehmungskompetenz erweitern, Ihre Motivation stärken, Ihr ungenutztes Potential freisetzen und sich mit allen Sinnen und ganzer Vorstellungskraft auf das Ziel (beruflich oder privat) konzentrieren, um konkrete Schritte zur Zielerreichung zu setzen.

E1111 AK WIEN Mag.[a] Birgit Muzler, **Fr 1x; 14.10.2011; 8:30–16:30 Uhr** **J**
8 UE € 80,-

STRATEGISCHE GESPRÄCHSFÜHRUNG AK WIEN

Dieses Seminar steigert Ihre verbale und nonverbale Ausdrucksfähigkeit und Sie lernen, Ihre Meinung und Interessen bei KundInnen, KollegInnen, Vorgesetzten und in Arbeitsteams ergebnisorientiert einzubringen und durchzusetzen. Durch Erkennen der Missverständnispotentiale, Vorurteile, Projektion und Erwartungshaltung Ihrer Gesprächs- und VerhandlungspartnerInnen, sowie Methoden der zielorientierten und strategisch sinnvollen Gesprächsführung, können Sie den Gesprächsverlauf konstruktiv beeinflussen und eine Win-Win-Situation herstellen.

E1112 Mag.[a] Birgit Muzler, **Fr 1x; 25.11.2011; 8:30–16:30 Uhr** **J**
8 UE € 80,-

SOZIALKOMPETENZ UND PROBLEMLÖSUNG MIT NLP AK WIEN

Basis des NLP ist die Annahme, dass jeder Mensch Fähigkeiten zur Problemlösung und zur persönlichen Entwicklung in sich trägt. In dem Seminar lernen Sie leicht anwendbare Grundtechniken des NLP kennen, die Ihre Wahrnehmung und Achtsamkeit schulen und Ihre Sozialkompetenz erweitern. Sie analysieren Ihre persönlichen Ressourcen, die Sie motivieren und Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen.

E1113 Susanne Mraz,
Fr, Sa, 2x; 02.12.2011 18:00–21:00 Uhr, 03.12.2011 10:00–17:00 Uhr **J**
9 UE € 90,-

ENTDECKEN SIE IHRE PERSÖNLICHE EINZIGARTIGKEIT AK WIEN

In jedem von uns steckt wesentlich mehr als man selbst glaubt.
Ziel des Seminars ist es, Ihre versteckten Talente, Ihre persönlichen Kompetenzen und Ihre brach liegenden Ressourcen zu aktivieren, Ihre persönlichen Stützen Ihrer Identität zu erkennen und diese auszubauen, um somit in weiterer Folge mit Erwartungen und Anforderungen - den eigenen und denen der anderen - besser umgehen zu können.
Dies ist ein wesentlicher Schlüssel zum Erfolg in Beruf und Privatleben und erhöht damit Ihre Lebensqualität.

E1118 Waltraud Kern,
Fr, Sa, 2x; 07.10.2011 18:00–21:00 Uhr, 08.10.2011; 10:00–17:00 Uhr **J**
9 UE € 90,-

E1122 Waltraud Kern,
Fr, Sa, 2x; 11.11.2011 18:00–21:00 Uhr, 12.11.2011; 10:00–17:00 Uhr **J**
9 UE € 90,-

MENTALES JUGEND-COACHING

Das Sprungbrett in eine erfolgreiche und glückliche Zukunft

Ziel des mentalen Jugend-Coachings ist es, Jugendliche in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu fördern, ihre persönlichen Stärken hervorzuheben, Selbstbehauptung und Selbstbewusstsein zu stärken, Blockaden und Ängste zu überwinden, um dadurch Träume und Ziele zu erwecken.

Jugendliche entdecken dabei ganz neue Möglichkeiten, erlangen mehr Energie und neue Motivation! Dies ist für viele Jugendliche das Sprungbrett in eine erfolgreiche und glückliche Zukunft!

E1128 Waltraud Kern, **Sa 1x; 22.10.2011; 10:00–17:00 Uhr** **J**
7 UE € 57,40

E1129 Waltraud Kern, **Sa 1x; 03.12.2011; 10:00–17:00 Uhr** **J**
7 UE € 57,40

NATÜRLICH SCHÖN AUS GANZHEITLICHER SICHT 

Das etwas andere Seminar zum Thema Schönheit, Schlankheit und Jugend

„Mit 20 ist das Aussehen ein Geschenk der Natur, später ist man/Frau selbst dafür verantwortlich“ (frei nach Coco Chanel)

- Persönliche Stressanalyse zum Thema Schönheit
- Ziele und Zielarbeit
- Säulen der Schönheit
- Gewicht und Gewichtsprobleme
- Ernährung
- Pyramide der Schönheit
- Einfluss der 5 Elemente auf unser Aussehen
- Körperübungen, Meridianübungen
- Erarbeiten eines Erfolgstrainings
- Viele praktische Tipps

Lassen Sie sich überraschen!

Keine Vorkenntnisse notwendig, bequeme Kleidung vorteilhaft.

E008 Evelyn Jamnig, **Sa, 2x; 15.10.2011–12.11.2011; 10:00–17:00 Uhr** **D**
14 UE € 300,-

ERNÄHRUNG AUS GANZHEITLICHER SICHT NEU

Das Thema „gesunde Ernährung“ beschäftig viele Menschen immer mehr. Essen / Ernährung sollte uns Vitalität und Wohlbefinden bringen. Leider ist aber oft das Gegenteil der Fall - wir bekommen keine Energie, dafür aber „Kilos“. Dann herrscht oft noch Ratlosigkeit, was wirklich gesund ist und uns gut tut. In diesem Vortrag wird das Thema Ernährung aus ganzheitlicher Sicht erörtert. Sie erhalten praktische Tipps, die Sie zu Hause leicht umzusetzen können. Zusätzlich werden auch einige Körperübungen gezeigt, die sich positiv auf unser Essverhalten und unser Gewicht auswirken.

- Ernährung - günstige und ungünstige Lebensmittel
- Gewichtsprobleme
- Wasser
- Säure- und Basenhaushalt
- Ernährung nach den Fünf Elementen

Keine Vorkenntnisse notwendig – bequeme Kleidung vorteilhaft!

E040 Evelyn Jamnig, **Di 1x; 18.10.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

ENTSPANNT DURCH DIE WEIHNACHTSZEIT NEU

Sie kennen sicher die Situation: Sie freuen sich auf Weihnachten und wollen, dass es ein schönes und harmonisches Fest wird. Aber wenn es soweit ist ... enden die Feiertage mit Konflikten und Spannungen ... Damit es in diesem Jahr anders abläuft ... besuchen Sie mein Spezialseminar!

- Persönliche Stressanalyse (z.B. Perfektionsfalle)
- Ziele und Zielarbeit
- Einfluss der 5 Elemente auf unser Konfliktverhalten
- Erlernen verschiedener Antistresstechniken (EFT, Zielarbeit, Meridianausgleich uvm.)
- Praktisches Anwenden und Umsetzen gleich während des Seminars
- Viele Tipps und Anregungen für zu Hause
- Körperübungen

Keine Vorkenntnisse notwendig – bequeme Kleidung vorteilhaft!

E039 Evelyn Jamnig, **Sa 1x; 03.12.2011; 10:00–17:00 Uhr** **D**
7 UE € 120,-

WENDEPUNKT

Im Leben kommt jeder an Punkte, an denen Veränderung ansteht. Jobs, Beziehungen, Wohnadressen, Familienkonstellationen, eigene Gewohnheiten und Verhaltensmuster verlangen nach neuer Ausrichtung. Dieses Wochenende ist für alle, die es wagen wollen, sich von Altem zu verabschieden und die Chancen am Neuen zu entdecken - an neuer Lebendigkeit zu wachsen.

E1109 Mag.[a] Andrea Eicher,
Fr, Sa, 2x; 13.01.2012 18:00–21:00 Uhr, 14.01.2012; 10:00–16:00 Uhr **J**
9 UE € 90,-

AUSSÖHNUNG MIT DEM INNEREN KIND

Ein Wochenendseminar für alle, die ihrem inneren Kind ein paar Schritte näher kommen möchten. Durch das Kennenlernen und Annehmen unseres inneren Kindes wird es möglich, Kindheitserlebnisse und daraus resultierende hinderliche Überzeugungen und Verhaltensmuster offenzulegen und das heutige Leben bewusster zu gestalten. Erleben Sie die Neubegegnung mit Ihrem inneren Kind als Beginn einer liebevolleren Beziehung zu sich selbst und zu anderen Menschen.
Mitzubringen: Decke, evt. Polster u. Kinderfoto.

E1108 Mag.[a] Andrea Eicher,
Fr, Sa, 2x; 04.11.2011 18:00–21:00 Uhr, 05.11.2011; 10:00–16:00 Uhr **J**
9 UE € 90,-

ICH BIN ICH – SELBSTBEWUSSTSEIN KANN FRAU LERNEN

Der mächtigste Schlüssel für eine erfolgreiche Lebensgestaltung ist der Glaube an sich selbst! Er öffnet alle Türen!

- Wurzeln für negatives und positives Selbstbild
- Wie erkennen Sie Entwertung und wie reagieren Sie darauf?
- Selbsteinschätzung: Schwächen/Stärken
- Batterietest: Wie heißen Ihre Energiekiller, wer sind Ihre Energiespender?
- Träumen Sie Ihren Traum: Ideen und Umsetzung.

Finden Sie Ihren Schlüssel und lernen Sie zu sagen: Wie schön, dass es mich gibt!

E1124 Eva Maria Jandl,
Fr, Sa, 2x; 18.11.2011 18:00–21:00 Uhr, 19.11.2011; 10:00–17:00 Uhr **J**
9 UE € 90,-

FACEBOOK, TWITTER UND CO.

Wie kommuniziere ich richtig in Social Networks? Wie schütze ich meine Privatsphäre? Gibt es so etwas wie „privat“ überhaupt noch? Wie korrigiere ich eine angeschlagene Reputation im Internet ? Wofür sind solche Netzwerke gut und wie steige ich am besten ein? Dieser Kurs gibt einen Überblick über die Arten der Kommunikation und Vernetzungsmöglichkeiten sowohl für Private(s) als auch für Unternehmen.
Voraussetzung: sehr gute praktische Internetkenntnisse.
Kennworte: Facebook, Twitter, Blogs, Kommunikation, Reputation, Social Networks, Privatsphäre.

E2084 Karola Riegler, **Fr 1x; 14.10.2011; 9:00–12:00 Uhr** **D**
3 UE € 30,–

E2085 Karola Riegler, **Do 1x; 03.11.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 30,–

E2086 Karola Riegler, **Fr 1x; 02.12.2011; 12:00–15:00 Uhr** **D**
3 UE € 30,–

NEIN - SAGEN

Sie haben sich schon öfters gefragt: „Warum fällt es mir so schwer, ‚Nein‘ zu sagen? Was passiert, wenn ich ‚Nein‘ sage?“ Wenn das Nein keinen Platz in unserem Inneren hat, wird es von außen auf uns zukommen in Form von egoistischen Partnern, anspruchsvollen Kollegen, trotzigen Kindern ... Die Folgen sind meist Stress, Ärger über die eigene Nachgiebigkeit, das Gefühl, ausgenutzt zu werden und wenig Zeit und Energie für sich selbst.
In diesem Vortrag/Seminar spüren Sie auf, was hinter diesem Verhalten steckt und wie Sie sich auf das „Nein-Sagen“ in verschiedenen Situationen des beruflichen und privaten Alltags vorbereiten können.
Weiters erfahren Sie, wie es Ihnen am besten gelingt, Ihre persönlichen Grenzen zu ermitteln und zu Ihren eigenen Wertvorstellungen zu stehen. Auf diese Weise gewinnen Sie die Achtung Ihrer Mitmenschen und vor sich selbst.

E022 Monika Schenk, **Di 1x; 24.01.2012; 17:30–20:30 Uhr** **D**
3 UE € 24,60

MOBBING: ERKENNEN – REAGIEREN – DURCHBRECHEN

E025 Monika Schenk, **Mo 1x; 09.01.2012; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 24,60

E026 Monika Schenk, **Mo 1x; 16.01.2012; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 24,60

MOBBING: ERKENNEN – REAGIEREN – DURCHBRECHEN

Workshop

E024 Monika Schenk,
Fr, Sa, 2x; 25.11.2011 18:00–21:00 Uhr, 26.11.2011; 10:00–16:00 Uhr **D**
9 UE € 90,-

DIE SPIEGELGESETZMETHODE UND DAS MENTALTRAINING

Zwei Schlüssel zu Leichtigkeit und Lebensfreude

1. Schlüssel: Die Spiegelgesetz-Methode von Christa Kössner®:
Mit ihr finden Sie die unbewussten Überzeugungen, die Sie bisher bei Ihren Plänen und Zielen bremsen und blockierenl.

2. Schlüssel: Das Mentaltraining nach Tepperwein:
Mit Hilfe des MT lernen Sie Ihr Leben bewusst zu gestalten, Probleme zu lösen, Ziele und Wünsche zu verwirklichen. Jede Methode für sich ist erfolgreich, zusammen sind sie optimal.

E052 Christa Saitz, **Sa 1x; 19.11.2011; 9:00–17:00 Uhr** **D**
8 UE € 80,-

ENDLICH SCHLANK!
LEICHT UND FREI! ENDLICH SCHLANK!

Abnehmen ist nicht schwer, schlank bleiben dafür sehr! Es reicht nicht, falsche Ernährungsgewohnheiten umzustellen und mehr Bewegung zu machen. Die wirklichen Ursachen für Ihr Gewicht liegen nämlich in Ihren Gedanken, Gefühlen und meist unbewussten Überzeugungen. Wenn Sie schlank werden und bleiben wollen, sollten Sie sich folgende Fragen stellen:

- Wovon muss ich überzeugt sein, dass mein Körper übergewichtig und dick ist?
- Welche Überzeugung brauche ich, um leicht, frei und schlank das Leben zu genießen?

Mit der Spiegelgesetz-Methode von Christa Kössner® können Sie alte, schädliche Programme in Ihrem Inneren finden, die Sie dick und übergewichtig machen.
Mit dem Mentaltraining nach Tepperwein erschaffen Sie neue Überzeugungen, die Sie unterstützen, endlich schlank zu sein.

E053 Christa Saitz, **Sa 1x; 15.10.2011; 9:00–17:00 Uhr** **D**
8 UE € 80,-

Informationen aus erster Hand – unser regelmäßig erscheinender Newsletter:
Bestellungen unter office.wien-west@vhs.at

DER WECHSEL UND DAS FRAU-SEIN NEU

Es geht um die Qualität eines Frauenlebens in einem besonderen Lebensabschnitt, um das Bild von Frauen in der Gesellschaft, in der Familie, am Arbeitsplatz. Wir finden das Einzigartige und das Verbindende unter Frauen. Wir finden den individuell-richtigen Platz. An jedem Themenabend wird auch auf die hormonell-bedingten Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Erschöpfung u.a. eingegangen und was die Schulmedizin und/oder Alternativmedizin themenspezifisch anbietet.

E856 Karin Grössing, **Mi 1x; 05.10.2011; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

DER WECHSEL UND DER APPETIT DER FRAUEN NEU

Es geht um Figurprobleme, um´s Zunehmen und Abnehmen, um Körperwelten und Körperwahrnehmung. Es geht um‘s Essen. Tipps & Tricks wie mit Nahrungsmitteln Wechseljahr-Beschwerden und Gewichtsprobleme in den Griff zu bekommen sind. An jedem Themenabend wird auch auf die hormonell-bedingten Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Erschöpfung u.a. eingegangen und was die Schulmedizin und/oder Alternativmedizin themenspezifisch anbietet.

E857 Karin Grössing, **Mi 1x; 19.10.2011; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

DER WECHSEL UND DIE BEWEGUNGSFREIHEIT DER FRAUEN NEU

Es geht um Methode und Taktik wie die Lust an der Bewegung geweckt werden kann und im Alltag leicht durchzuführen ist. Wie gehe, liege, stehe, sitze, laufe ich? An jedem Themenabend wird auch auf die hormonell-bedingten Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Erschöpfung u.a. eingegangen und was die Schulmedizin und/oder Alternativmedizin themenspezifisch anbietet.

E858 Karin Grössing, **Mi 1x; 09.11.2011; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

DER WECHSEL UND DIE SCHÖNHEIT DER FRAUEN NEU

Es geht um den Umgang mit den Veränderungen von Haaren-Haut-Nägeln. Tipps & Tricks aus der Schatztruhe von Schönheitsmitteln, die sich in jedem Haushalt finden lassen und die Vor-und Nachteile operativer Schönheitsmaßnahmen. An jedem Themenabend wird auch auf die hormonell-bedingten Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Erschöpfung u.a. eingegangen und was die Schulmedizin und/oder Alternativmedizin themenspezifisch anbietet.

E859 Karin Grössing, **Mi 1x; 23.11.2011; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

DER WECHSEL UND DER LEBENSSTIL DER FRAUEN NEU

Es geht um die Balance von Körper, Geist und Seele und wie das alles im Alltag unter einen Hut zu bringen ist. An jedem Themenabend wird auch auf die hormonell-bedingten Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Erschöpfung u.a. eingegangen und was die Schulmedizin und/oder Alternativmedizin themenspezifisch anbietet.

E860 Karin Grössing, **Mi 1x; 30.11.2011; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

LEBENSGESCHICHTEN AUFSCHREIBEN, ABER WIE?

Jeder Mensch hat eine Geschichte, auch Sie!

Kursinhalte des Schreibworkshops:

- Wie beginne ich? Ideenaustausch, Abklären der Arbeitsvorhaben.
- Wie finde ich eine Struktur für meine Geschichte? Überlegungen zu Form und Inhalt: Unterstützung bei der Entwicklung eines roten Fadens.
- Wie erstelle ich einen Arbeitsplan?
- Kennenlernen kreativer Schreibmethoden.
- Schreib-Übungen und Austausch über die entstandenen Texte.

Zielgruppe: alle Interessierten.

E030 Mag.[a] Monika Zachhuber,
Fr, Sa, 2x; 11.11.2011 18:00–21:00 Uhr, 12.11.2011; 10:00–17:00 Uhr **D**
10 UE € 100,-

FREUD UND LEID IM LEBENSLAUF

Jeder Mensch hat eine Geschichte ...

Autobiografischer Schreibworkshop

- schreibend Höhe- und Tiefpunkten im Lebenslauf begegnen
- kreative Schreib-Anregungen zur Bewältigung von Krisen
- Beispiele aus der Literatur
- Übungen und Ermutigung zur Entwicklung der individuellen Schreibstimme
- Austausch über die Texte

Zielgruppe: Alle, die sich mit freud- und leidvollen Erfahrungen im Leben schreibend auseinandersetzen wollen.

E031 Mag.[a] Monika Zachhuber,
Fr, Sa, 2x; 25.11.2011 18:00–21:00 Uhr, 26.11.2011; 10:00–17:00 Uhr **D**
10 UE € 100,-

„Das Recht auf Kursteilnahme besteht nur, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist und die Kursgebühr termingerecht bezahlt wurde.“

DER ROTE FADEN IN MEINER LEBENSGESCHICHTE

Bringen Sie Ihre auto-/biografischen Texte in Form

Welche Form gebe ich meiner Auto-/Biografie? Wie stelle ich eine stimmige Anordnung meiner Texte her? Diese Fragen stellen sich meist, wenn bereits viele Geschichten zu Papier gebracht worden sind.

Kursinhalte: Vorstellen von Möglichkeiten zur Form-und Strukturentwicklung, Sichten, Gruppieren und Überarbeiten von Texten, Austausch über Projekte, Erstellen eines Projekt-Planes.

Bringen Sie bitte Ihre auto-/biografischen Texte mit.

Zielgruppe: Für Schreibende, die ihre bereits entstandenen Texte überarbeiten und in eine stimmige Form bringen wollen.

E032 Mag.[a] Monika Zachhuber,
Fr, Sa, 2x; 02.12.2011 18:00–21:00 Uhr, 03.12.2011; 10:00–17:00 Uhr D
10 UE € 100,-

Die Wiener Volkshochschulen
www.vhs.at | Wir wissen weiter.

IHR PERSÖNLICHES VHS-BILDUNGSKONTO

2 % Bonus auf alle Kurse an allen Wiener Volkshochschulen



www.vhs.at



EDV & MULTIMEDIA

GRUNDLAGEN

EDV KURSBERATUNG

Sie möchten gerne den Umgang mit dem PC erlernen bzw. bereits vorhandene Kenntnisse vertiefen oder ausbauen, sind aber noch etwas unentschlossen und wissen nicht, welcher EDV-Kurs für Sie das Richtige ist? Hier erhalten Sie entsprechende Information rund um unser EDV-Kursangebot, Informationen zur Ausstattung, zu den Methoden, Inhalten und Zielen. Ihre Fragen werden umfassend und individuell beantwortet. Wir informieren Sie auch über generelle Möglichkeiten der finanziellen Förderung von Kursen.

E2016 DI Thomas Gerersdorfer, **Di 1x; 06.09.2011; 16:00–17:00 Uhr** **D**
1 UE kostenlos!

E2017 DI Thomas Gerersdorfer, **Do 1x; 22.09.2011; 19:00–20:00 Uhr** **D**
1 UE kostenlos!

PC-KAUFBERATUNG

Ziel: Entscheidungshilfen für die Anschaffung eines Computers
Inhalt: Welcher Computer – Laptop oder Standgerät? Welche Anforderungen? Welche Leistung? Was brauche ich? Was kostet das Gerät? Wo bekomme ich meinen Computer? Wo gibt es Beratung? Welche Software (Programme) ist schon dabei, welche brauche ich eventuell noch? Kabelgebundenes- oder mobiles Internet? Diese und weitere Fragen sollen soweit geklärt werden, dass Ihnen die Entscheidungsfindung leichter fällt.

E2018 DI Thomas Gerersdorfer, **Do 1x; 08.09.2011; 19:00–21:00 Uhr** **D**
2 UE € 21,60

E2019 DI Thomas Gerersdorfer, **Di 1x; 22.11.2011; 19:00–21:00 Uhr** **D**
2 UE € 21,60

GRUNDLAGEN DER INFORMATIONS- UND KOMMUNIKATIONSTECHNOLOGIE (IKT)

Ziele: Sie lernen die Grundbegriffe der IKT auf allgemein-verständlichem Niveau
Inhalte: Begriffsdefinitionen (Informations- und Kommunikationstechnologie, Hardware, Software,…), Peripheriegeräte, Faktoren, die die Computerleistung beeinflussen, Beispiele für Programme und Betriebssysteme, unterschiedliche Verbindungsmöglichkeiten mit dem Internet, Informationsnetzwerke im Computerbereich, Beispiele für den praktischen Einsatz von IKT im täglichen Leben, Gesundheits-, Sicherheits- und Umweltschutzaspekte beim Umgang mit Computern und bei der Anschaffung, wichtige Sicherheitsfragen im Zusammenhang mit dem Computereinsatz, rechtliche Aspekte, Urheberrecht und Datenschutz im Umgang mit Computern.

E2021 DI Thomas Gerersdorfer, **Fr 1x; 25.11.2011; 9:00–14:00 Uhr** **D**
5 UE € 54,-

E2020 DI Thomas Gerersdorfer, **Fr 1x; 23.12.2011; 16:00–21:00 Uhr** **D**
5 UE € 54,-

EDV GRUNDKURS

Ziele: Kennenlernen des Computers und der grundlegenden Befehle/Werkzeuge
Zielgruppe: Computerneulinge, TeilnehmerInnen ohne Vorerfahrung
Vorkenntnisse: keine; Inhalte: Bedienung von Tastatur und Maus, der Start von Programmen, den Computer und seine Oberfläche kennen lernen, Ordnung bei Dateien und Ordnern, Windows anpassen und einrichten, Programme starten, Probleme meistern, Suchfunktionen.

E2029 Martina Mayerl, **Mo, Mi, Fr, 5x; 26.9.–5.10.2011; 15:00–18:00 Uhr** **D**
15 UE € 162,-

E2000 Martina Mayerl, **Mo, Mi, Fr, 5x; 14.11.–23.11.2011; 9:00–12:00 Uhr** **D**
15 UE € 162,-

PC WARTUNG – WARUM, WAS UND WIE?

Was Sie selbst tun können (sollen) und wie es funktioniert. Der PC wird immer langsamer? Es muss nicht immer ein Virus sein. Hier lernen Sie Möglichkeiten kennen, wie sie „aufräumen“ und den PC wieder auf Vordermann bringen können. Zusätzlich bekommen Sie Tipps, wo und wie Sie bewährte Tools, die frei (= kostenlos) und für jeden im Internet verfügbar sind, herunter laden und anwenden.
Vorkenntnisse: Windows Grundlagen

E2024 DI Thomas Gerersdorfer, **Mo 1x; 24.10.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 32,40

E2025 DI Thomas Gerersdorfer, **Mo 1x; 30.01.2012; 9:00–12:00 Uhr** **D**
3 UE € 32,40

E2026 DI Thomas Gerersdorfer, **Mi 1x; 02.11.2011; 9:00–12:00 Uhr** **D**
3 UE € 32,40

OFFICE

PROFESSIONELLES ARBEITEN MIT OFFICE 2010

Voraussetzungen: Geringe Kenntnisse von Windows, Word und Excel.
Ziel: Schnell und effizient Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation, Internetrecherche und E-Mail miteinander verbinden und die Vorteile der unterschiedlichen Bildformate kennen lernen. Kursinhalt: Dateimanager – Arbeiten in der Ordnersturktur. Textverarbeitung – erweiterte Formatierung, Kopf- und Fußzeilen, Layoutgestaltung und Seiteneinrichtung, Tabellenverknüpfungen, Formatvorlagen, Textbausteine. Tabellenkalkulation – die wichtigen Funktionen, Kopf- und Fußzeile, Diagramme, absolute und relative Bezüge, spezielles Drucken. Präsentationsprogramm - Handling von Folienvorlagen, Arbeiten mit Objekten, Importieren bzw. Verknüpfen von Daten, Grafiken, Diagrammen Tabellen, Filmen und Klängen, Master für Folien, Handzettel und Notizen. Internet – Effiziente Recherche, die besten Browser, Feeds und E-Mail, Popupblocker und Pishingfilter konfigurieren. E-Mail-Layout, Briefpapiergestaltung; Adressbuch, Signaturen und Visitenkarten, Nachrichtenregel für E-Mails und News, Tipps und Tricks für schnelles Arbeiten.

E2030 N.N., **Mo, Mi, Fr, 6x; 29.8.–9.9.2011; 12:00–15:00 Uhr** **D**
18 UE € 194,40

E2031 N.N., **Mo, Mi, 6x; 7.11.–23.11.2011; 12:00–15:00 Uhr** **D**
18 UE € 194,40

E2003 AK WIEN DI Thomas Gerersdorfer,
Mo, Mi, 6x; 5.12.–21.12.2011; 9:00–12:00 Uhr **D**
18 UE € 194,40

E2032 N.N., **Di, Do, 6x; 17.1.–2.2.2012; 15:00–18:00 Uhr** **D**
18 UE € 194,40

ECDL KOMPAKT

Ziele: Effektives Anwenden einer modernen Textverarbeitung, Erstellen von ansprechenden Dokumenten
Vorkenntnisse: Windows Grundlagen
Inhalte: Arbeitsumgebung, Oberfläche, Menüs, Symbolleisten und Ansichten kennen lernen, Texte eingeben, korrigieren, speichern und drucken, Texte formatieren, Schrift-, Absatz- und Dokumentgestaltung, Nummerierungen, Aufzählungen, Tabulatoren, Rahmen und Schattierungen, Abschnitte, Spalten, Kopf- und Fußzeile, Feldfunktionen, Grafiken und Tabellen einfügen, bearbeiten und gestalten, Suchen und Ersetzen, Rechtschreibprüfung, Druckoptionen

E2027 N.N., **Mo, Mi, Fr, 18x; 12.9.–21.10.2011; 12:00–15:00 Uhr** **D**
54 UE € 583,20

E2028 N.N., **Mo, Mi, Fr, 18x; 12.12.2011–3.2.2012; 12:00–15:00 Uhr** **D**
54 UE € 583,20

INTERNET UND E-MAIL (ECDL MODUL 7)

Ziele: effizient Surfen, Googlen und E-Mailen
Vorkenntnisse: Windows Grundlagen
Inhalte: Überblick und Grundsätzliches über das Internet, Bedienung eines Webbrowsers (Einstellungen, Konfiguration, Seitenaufbau), allgemein gebräuchliche Begriffe, Sicherheitsaspekte für die Internetbenutzung (Virenschutz, Online Dienste, Bezahlen mit Kreditkarten, Online Banking,...), alltägliche Aufgaben im Internet (z.B. Suche, Abfragen, Lesezeichen anlegen, Webformulare ausfüllen, Dateien vom Web herunter laden, Webinhalte speichern,...). E-Mail: Verfassen und Verwalten von E-mails, Verwenden des Adressenbuches, Signaturen und Visitenkarten erstellen, Nachrichtenregeln, Tipps und Tricks für effizientes Arbeiten

E2053 DI Thomas Gerersdorfer, **Di, Do, 4x; 27.9.–6.10.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2052 Martina Mayerl, **Di, Do, 4x; 11.10.–20.10.2011; 9:00–12:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2054 N.N., **Di, Do, 4x; 10.1.–19.1.2012; 9:00–12:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

„Das Recht auf Kursteilnahme besteht nur, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist und die Kursgebühr termingerecht bezahlt wurde.“

INTERNET

Ziele: effizient Surfen und Googlen

Vorkenntnisse: Windows Grundlagen

Inhalte: Überblick und Grundsätzliches über das Internet, Bedienung eines Webbrowsers (Einstellungen, Konfiguration, Seitenaufbau), allgemein gebräuchliche Begriffe, Sicherheitsaspekte für die Internetbenutzung (Virenschutz, Online Dienste, Bezahlen mit Kreditkarten, Online Banking,...), alltägliche Aufgaben im Internet (z.B. Suche, Abfragen, Lesezeichen anlegen, Webformulare ausfüllen, Dateien vom Web herunter laden, Webinhalte speichern,...).

E2055 N.N., **Fr, 2x; 02.09.2011–09.09.2011; 9:00–12:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

E2056 Martina Mayerl, **Mo, Mi, 2x; 12.09.2011–14.09.2011; 15:00–18:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

E2057 Martina Mayerl, **Mo, Mi, 2x; 07.11.2011–09.11.2011; 9:00–12:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

E-MAIL

Ziele: effizient E-Mailen

Vorkenntnisse: Windows Grundlagen

Inhalte: Verfassen und Verwalten von E-mails, Verwenden des Adressenbuches, Signaturen und Visitenkarten erstellen, Nachrichtenregeln, Tipps und Tricks für effizientes Arbeiten

E2058 N.N., **Di, Mi, 2x; 30.08.2011–01.09.2011; 15:00–18:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

E2059 DI Thomas Gerersdorfer, **Mo, Mi, 2x; 19.09.2011–21.09.2011; 15:00–18:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

E2060 N.N., **Di, Do, 2x; 15.11.2011–17.11.2011; 9:00–12:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

INTERNET UND E-MAIL FÜR GENERATION 50+

Ziele: effizient surfen, googeln und e-mailen
Vorkenntnisse: Windows Grundlagen
Inhalte: Überblick und Grundsätzliches über das Internet, Bedienung eines Webbrowsers (Einstellungen, Konfiguration, Seitenaufbau), allgemein gebräuchliche Begriffe, Sicherheitsaspekte für die Internetbenutzung (Virenschutz, Online Dienste, Bezahlen mit Kreditkarten, Online Banking), alltägliche Aufgaben im Internet (z.B. Suche, Abfragen, Lesezeichen anlegen, Webformulare ausfüllen, Dateien vom Web herunterladen, Webinhalte speichern). E-Mail: Verfassen und Verwalten von E-Mails, Verwenden des Adressenbuches, Signaturen und Visitenkarten erstellen, Nachrichtenregeln, Tipps und Tricks für effizientes Arbeiten. Die Kursinhalte werden speziell auf die Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmer abgestimmt.

E2076 N.N., **Mo, Mi, 4x; 24.10.–7.11.2011; 12:00–15:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2075 Martina Mayerl, **Di, Fr, 4x; 29.11.–9.12.2011; 9:00–12:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2077 Martina Mayerl, **Mo, Mi, 4x; 23.1.–1.2.2012; 15:00–18:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

WORD 2010 GRUNDKURS (ECDL MODUL 3)

Ziele: Effektives Anwenden einer modernen Textverarbeitung, Erstellen von ansprechenden Dokumenten
Vorkenntnisse: Windows Grundlagen
Inhalte: Arbeitsumgebung, Oberfläche, Menüs, Symbolleisten und Ansichten kennen lernen, Texte eingeben, korrigieren, speichern und drucken, Texte formatieren, Schrift-, Absatz- und Dokumentgestaltung, Nummerierungen, Aufzählungen, Tabulatoren, Rahmen und Schattierungen, Abschnitte, Spalten, Kopf- und Fußzeile, Feldfunktionen, Grafiken und Tabellen einfügen, bearbeiten und gestalten, Suchen und Ersetzen, Rechtschreibprüfung, Druckoptionen

E2036 N.N., **Di, Do, 4x; 13.9.–22.9.2011; 9:00–12:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2004 AK WIEN Dr. Franz Markus Schrammel,
Mo, Mi, 4x; 26.9.–5.10.2011; 18:00–21:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

E2037 DI Thomas Gerersdorfer,
Fr, Sa, 2x; 21.10.2011 15:00–21:00 Uhr, 22.10.2011; 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

E2038 Wolfgang Woschank,
Fr, Sa, 2x; 25.11.2011 15:00–21:00 Uhr, 26.11.2011; 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

E2005 AK WIEN Gerold Herrmann,
Fr, Sa, 2x; 13.01.2012 15:00–21:00 Uhr, 14.01.2012; 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

WORD 2010 AUFBAUKURS

Ziele: spezielle Anwendungsmöglichkeiten, die über die Grundlagen hinaus gehen
Vorkenntnisse: Word Grundlagen
Inhalte: Komplexe Formatierungen und Illustrationen inkl. fortgeschrittener Layoutgestaltung, Bearbeiten von umfangreichen Texten, Abschnitte, Zentraldokument, Index, Inhaltsverzeichnis, Format- und Mustervorlagen erstellen, Makros, Formulare, Serienbrieffunktionen

E2040 Martina Mayerl, **Di, Do, 2x; 30.08.2011–01.09.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

E2039 N.N., **Fr, 2x; 16.09.2011–23.09.2011; 9:00–12:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

E2041 N.N., **Mo, Do, 2x; 27.10.2011–31.10.2011; 15:00–18:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

EFFEKTIVER UMSTIEG AUF WORD 2010

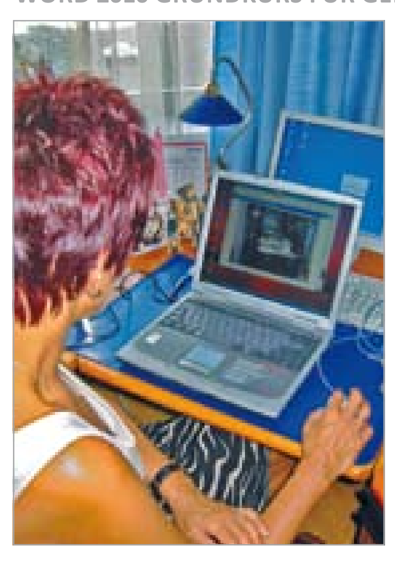
Sie machen sich mit den wichtigsten Neuerungen von Word 2010 vertraut. Die Konzentration liegt auf jenen Funktionen, die sich gegenüber den Vorversionen wesentlich verändert haben.
Sie haben bereits mit älteren Versionen von Word gearbeitet und sind mit der Bedienung vertraut.

E2117 Martina Mayerl, **Mo, Di, 2x; 10.10.2011–11.10.2011; 15:00–18:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

E2118 N.N., **Do, Fr, 2x; 17.11.2011–18.11.2011; 12:00–15:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

E2119 DI Thomas Gerersdorfer, **Fr 1x; 03.02.2012; 15:00–21:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

WORD 2010 GRUNDKURS FÜR GENERATION 50+



Ziele: Effektives Anwenden einer modernen Textverarbeitung, Erstellen von ansprechenden Dokumenten
Vorkenntnisse: Windows Grundlagen
Inhalte: Arbeitsumgebung, Oberfläche, Menüs, Symbolleisten und Ansichten kennen lernen, Texte eingeben, korrigieren, speichern und drucken, Texte formatieren, Schrift-, Absatz- und Dokumentgestaltung, Nummerierungen, Aufzählungen, Tabulatoren, Rahmen und Schattierungen, Abschnitte, Spalten, Kopf- und Fußzeile, Feldfunktionen, Grafiken und Tabellen einfügen, bearbeiten und gestalten, Suchen und Ersetzen, Rechtschreibprüfung, Druckoptionen. Die Kursinhalte werden speziell auf die Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmer abgestimmt.

E2066 Helmut Klatovsky, **Di, Do, 4x; 4.10.–13.10.2011; 12:00–15:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2067 Helmut Klatovsky, **Mo, Mi, 4x; 28.11.–7.12.2011; 12:00–15:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2068 N.N., **Di, Do, 4x; 13.12.–22.12.2011; 12:00–15:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

WORD 2010 AUFBAUKURS FÜR GENERATION 50+

Ziele: spezielle Anwendungsmöglichkeiten, die über die Grundlagen hinaus gehen
Vorkenntnisse: Word Grundkurs
Inhalte: komplexe Formatierungen und Illustrationen inkl. fortgeschrittener Layoutgestaltung, Bearbeiten von umfangreichen Texten, Abschnitte, Zentraldokument, Index, Inhaltsverzeichnis, Format- und Mustervorlagen erstellen, Makros, Formulare, Serienbrieffunktionen. Die Kursinhalte werden speziell auf die Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmer abgestimmt.

E2069 Martina Mayerl, **Di, Do, 2x; 18.10.2011–20.10.2011; 12:00–15:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

E2070 N.N., **Di, Do, 2x; 10.01.2012–12.01.2012; 12:00–15:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

TEXTVERARBEITUNG MIT LIBRE OFFICE

Voraussetzungen: gute Windowskenntnisse, siehe: Einführung in MS Windows
Ziel: Sie werden Dokumente und Vorlagen optimal gestalten und das in einem ansprechenden Layout. Mit diesem Gratisprogramm werden Sie genau so leicht und schnell dieselben Erfolge haben wie mit dem kostenpflichtigen Programm MS Word.
Grundlegende und erweiterte Formatierung, Erstellung von Kopf- und Fußzeilen, ansprechende Seitenlayoutgestaltung und Seiteneinrichtung, Wörter ersetzen; Rechtschreibprüfung; Drucken; Tabellen und Grafiken erstellen; Arbeit mit Tabulatoren und Formatvorlagen.

E2078 N.N., **Di, Do, 4x; 30.8.–8.9.2011; 9:00–12:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2079 N.N., **Mo, Mi, 4x; 14.11.–23.11.2011; 15:00–18:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2080 N.N., **Mo, Mi, 4x; 9.1.–18.1.2012; 15:00–18:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

EXCEL 2010 GRUNDKURS (ECDL MODUL 4)

Ziele: Arbeiten mit der weit verbreiteten Tabellenkalkulation, um Preislisten, Kalkulationen und Abrechnungen zu erstellen
Vorkenntnisse: Windows Grundlagen
Inhalte: Arbeitsumgebung, Oberfläche und Zeigerformen, Arten von Formatierungen, Formeln und Funktionen (Summe, Max, Min, Anzahl, Mittelwert, Wenn-Dann-Sonst), Tabellenlayout, Kopf- und Fußzeile, Diagramme, absolute und relative Bezüge, spezielle Druckeinstellungen

E2042 Martina Mayerl, **Mo, Mi, 4x; 12.9.–21.9.2011; 9:00–12:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2007 AK WIEN Gerold Herrmann,
Fr, Sa, 2x; 07.10.2011 15:00–21:00 Uhr, 08.10.2011; 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

E2008 AK WIEN DI Thomas Gerersdorfer,
Mo, Mi, 4x; 28.11.–7.12.2011; 18:00–21:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

E2043 Wolfgang Woschank,
Fr, Sa, 2x; 09.12.2011 15:00–21:00 Uhr, 10.12.2011; 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

E2044 Dr. Franz Markus Schrammel, **Di, Do, 4x; 10.1.–19.1.2012; 18:00–21:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

EXCEL 2010 AUFBAUKURS

Ziele: spezielle Anwendungsmöglichkeiten, die über die Grundlagen hinausgehen
Vorkenntnisse: Excel Grundlagen
Inhalte: erweiterte Funktionen, Rundungs- und Datumsfunktionen, umfangreiche Listen, erweiterte Diagrammfunktionen, Anwenden von Filtern, Makros

E2045 N.N., **Fr, 2x; 30.09.2011–07.10.2011; 9:00–12:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

E2046 N.N., **Do 1x; 15.12.2011; 15:00–21:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

EXCEL 2010 GRUNDKURS FÜR GENERATION 50+

Ziele: Arbeiten mit der weit verbreiteten Tabellenkalkulation, um Preislisten, Kalkulationen und Abrechnungen zu erstellen
Vorkenntnisse: Windows Grundlagen
Inhalte: Arbeitsumgebung, Oberfläche und Zeigerformen, Arten von Formatierungen, Formeln und Funktionen (Summe, Max, Min, Anzahl, Mittelwert, Wenn-Dann-Sonst), Tabellenlayout, Kopf- und Fußzeile, Diagramme, absolute und relative Bezüge, spezielle Druckeinstellungen. Die Kursinhalte werden speziell auf die Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmer abgestimmt.

E2071 N.N., **Di, Do, 4x; 25.10.–8.11.2011; 12:00–15:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2072 Helmut Klatovsky, **Di, Do, 4x; 17.1.–26.1.2012; 12:00–15:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

EXCEL 2010 AUFBAUKURS FÜR GENERATION 50+

Ziele: spezielle Anwendungsmöglichkeiten, die über die Grundlagen hinausgehen
Vorkenntnisse: Excel Grundkurs
Inhalte: erweiterte Funktionen, Rundungs- und Datumsfunktionen, umfangreiche Listen, erweiterte Diagrammfunktionen, Anwenden von Filtern, Makros. Die Kursinhalte werden speziell auf die Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmer abgestimmt.

E2073 N.N., **Di, Do, 2x; 10.11.2011–15.11.2011; 12:00–15:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

E2074 N.N., **Di, Do, 2x; 31.01.2012–02.02.2012; 12:00–15:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

EFFEKTIVER UMSTIEG AUF EXCEL 2010

Sie machen sich mit den wichtigsten Neuerungen von Excel 2010 vertraut. Die Konzentration liegt auf jenen Funktionen, die sich gegenüber den Vorversionen wesentlich verändert haben. Sie haben bereits mit älteren Versionen von Excel gearbeitet und sind mit der Bedienung vertraut.

E2120 DI Thomas Gerersdorfer,
Mi, Do, 2x; 19.10.2011–20.10.2011; 15:00–18:00 Uhr **D**
6 UE € 64,80

E2121 DI Thomas Gerersdorfer,
Mo, Mi, 2x; 05.12.2011–07.12.2011; 15:00–18:00 Uhr **D**
6 UE € 64,80

TABELLENKALKULATION MIT LIBRE OFFICE NEU

Voraussetzungen: gute Windowskenntnisse, siehe: Einführung in MS Windows
Ziel: zu erkennen, dass das Gratisprogramm Open Office ebenso leicht und schnell erlernbar ist, wie das kostenpflichtige Kalkulationsprogramm von Microsoft. Sie werden Tabellenblätter effizient, schnell und in einem ansprechenden Layout unter Verwendung der richtigen und praktischsten Funktionen erstellen können und die Features optimal nutzen lernen. Der Erfolg wird mit diesem kostenlosen Programm derselbe sein wie der mit MS Office.
Inhalt: Arbeitsumgebung, Oberfläche und Zeigerformen, die Arten der Formatierungen, Formeln, die Funktionen: Summe, Max, Min, Anzahl, Mittelwert, Wenn-Dann-Sonst, Kopf- und Fußzeile, die Diagrammarten, absolute und relative Bezüge, Zeilenumbruch, Drucken von Gitternetzlinien, Zeilen- und Spaltenüberschriften, Wiederholungszeilen; Seitenränder, Papierformate.

E2081 N.N., **Di, Do, 4x; 30.8.–8.9.2011; 12:00–15:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2082 N.N., **Mo, Mi, 4x; 12.12.–21.12.2011; 15:00–18:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2083 N.N., **Mi, Fr, 4x; 25.1.–3.2.2012; 9:00–12:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

Informationen aus erster Hand – unser regelmäßig erscheinender Newsletter:
Bestellungen unter office.wien-west@vhs.at

ACCESS 2010 GRUNDKURS (ECDL MODUL 5)

Ziele: Anwendungsmöglichkeiten einer modernen, relationalen Datenbank für den Einsatz in der Praxis kennen lernen und einfache Datenbanken selbst erstellen.
Vorkenntnisse: Excel Grundlagen; Inhalte: Aufgaben des Datenbankfensters, Begriff Datensatz, Felddatentypen, Primärschlüssel, Index, Tabellen, Formulare, Berichte, Abfragen, Erstellen und Bearbeiten von Feldern, Beziehungen, Berichten und Abfragen

E2047 N.N., **Mo, Mi, 4x; 29.8.–7.9.2011; 9:00–12:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2048 Gerold Herrmann, **Di, Do, 4x; 8.11.–17.11.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

POWERPOINT 2010 GRUNDKURS (ECDL MODUL 6)

Ziele: ansprechende Erstellung und Gestaltung von Präsentationen. Präsentationen für alle Berufe und Bereiche bis hin zur Urlaubspräsentation
Vorkenntnisse: Windows Grundlagen; Inhalte: Oberfläche von Powerpoint, Aufbau einer Präsentation, Folienvorlagen, Arbeiten mit Objekten, Importieren von Daten, Grafiken, Diagrammen und Tabellen, Layout- Elemente sinnvoll auswählen und wirksam einsetzen, Textfelder, Grafiken, Filme und Klänge aus Dateien einfügen, Objekte aus anderen Anwendungen einfügen und verknüpfen, Organigramme erstellen, Verwendung von Master für Folien, Handzettel und Notizen, Druckoptionen.

E2049 Martina Mayerl, **Mo, Mi, 4x; 26.9.–5.10.2011; 9:00–12:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2006 AK WIEN Martina Mayerl, **Di, Do, 4x; 18.10.–27.10.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2050 Wolfgang Woschank, **Fr, Sa, 2x; 04.11.2011–05.11.2011; 15:00–21:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2051 Gerold Herrmann, **Di, Do, 4x; 24.1.–2.2.2012; 18:00–21:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

EFFEKTIVER UMSTIEG AUF POWERPOINT 2010

Sie machen sich mit den wichtigsten Neuerungen von Powerpoint 2010 vertraut. Die Konzentration liegt auf jenen Funktionen, die sich gegenüber den Vorversionen wesentlich verändert haben. Sie haben bereits mit älteren Versionen von Powerpoint gearbeitet und sind mit der Bedienung vertraut.

E2122 Martina Mayerl, **Mo, Di, 2x; 24.10.2011–25.10.2011; 15:00–18:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

E2123 Martina Mayerl, **Mo, Mi, 2x; 28.11.2011–30.11.2011; 9:00–12:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

BETRIEBSSYSTEME

WINDOWS 7 GRUNDKURS

Ziele: Kennenlernen des Computers und der grundlegenden Befehle/Werkzeuge. Die Beherrschung des Betriebssystems ist Grundlage für das weitere Arbeiten mit den unterschiedlichen Programmen.
Zielgruppe: Computerneulinge
Vorkenntnisse: keine
Inhalte: Den Computer und seine Oberfläche kennen lernen, Erklärung der Funktionsweise von Tastatur und Maus, Windows anpassen und einrichten, Ordnung bei Dateien und Ordnern, Dateien speichern, kopieren und löschen, Programme starten, einfache Texte erstellen und drucken.
Der Kursinhalt wird speziell auf die Bedürfnisse und Wünsche der TeilnehmerInnen abgestimmt.

E2033 N.N., **Mo, Mi, 4x; 29.8.–7.9.2011; 15:00–18:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2001 Gerold Herrmann, **Mo, Mi, 4x; 12.9.–21.9.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2034 Martina Mayerl, **Mo, Fr, 4x; 24.10.–4.11.2011; 9:00–12:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2035 DI Thomas Gerersdorfer, **Mo, Mi, 4x; 14.11.–23.11.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2002 DI Thomas Gerersdorfer,
Fr, Sa, 2x; 02.12.2011 15:00–21:00 Uhr, 03.12.2011 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

EFFEKTIVER UMSTIEG AUF WINDOWS 7

Ziele: Kennenlernen des Computers und der grundlegenden Befehle/Werkzeuge. Die Beherrschung des Betriebssystems ist Grundlage für das weitere Arbeiten mit den unterschiedlichen Programmen.
Zielgruppe: Computerneulinge
Vorkenntnisse: keine
Inhalte: Den Computer und seine Oberfläche kennen lernen, Erklärung der Funktionsweise von Tastatur und Maus, Windows anpassen und einrichten, Ordnung bei Dateien und Ordnern, Dateien speichern, kopieren und löschen, Programme starten, einfache Texte erstellen und drucken. Der Kursinhalt wird speziell auf die Bedürfnisse und Wünsche der TeilnehmerInnen abgestimmt.

E2115 Gerold Herrmann, **Di, Do, 2x; 11.10.2011–13.10.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

E2116 DI Thomas Gerersdorfer, **Do 1x; 27.10.2011; 15:00–21:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

E2114 N.N., **Di, Do, 2x; 17.11.2011–22.11.2011; 15:00–18:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

WINDOWS 7 GRUNDKURS FÜR GENERATION 50+

Ziele: Kennenlernen des Computers und der grundlegenden Befehle/Werkzeuge. Die Beherrschung des Betriebssystems ist Grundlage für das weitere Arbeiten mit den unterschiedlichen Programmen.
Zielgruppe: Computerneulinge
Vorkenntnisse: keine
Inhalte: Den Computer und seine Oberfläche kennen lernen, Erklärung der Funktionsweise von Tastatur und Maus, Windows anpassen und einrichten, Ordnung bei Dateien und Ordnern, Dateien speichern, kopieren und löschen, Programme starten, einfache Texte erstellen und drucken.
Der Kursinhalt wird speziell auf die Bedürfnisse und Wünsche der TeilnehmerInnen abgestimmt.

E2061 Martina Mayerl, **Di, Do, 4x; 13.9.–22.9.2011; 12:00–15:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2063 Martina Mayerl, **Di, Do, 4x; 22.11.–1.12.2011; 12:00–15:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2062 N.N., **Di, Do, 4x; 13.12.–22.12.2011; 9:00–12:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

WINDOWS 7 AUFBAUKURS FÜR GENERATION 50+

E2064 Martina Mayerl, **Di, Do, 2x; 27.09.2011–29.09.2011; 12:00–15:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

E2065 Martina Mayerl, **Di, Fr, 2x; 06.12.2011–09.12.2011; 12:00–15:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

MULTIMEDIA

ADOBE PHOTOSHOP CS5 GRUNDKURS

Wochenendkurs
Voraussetzungen: gute Windowskenntnisse, siehe: Einführung in MS Windows.
Ziel: Sie werden das Programmfenster mit dessen Spezifikationen kennenlernen und dieses den persönlichen Bedürfnissen anpassen können. Sie werden Wesentliches über die Bildqualität erfahren, diese beurteilen und passend verändern können.
Inhalt: Angepasste Konfiguration, Vektorgrafik – Pixelgrafik, Dateiformate, Auflösung, Hardwarekomponenten, das Programmfenster, Voreinstellungen, die Auswahlwerkzeuge, Extrahieren, Glätten, weiche Auswahlkanten, Ebenentechnik, Verlaufswerkzeug, Verbessern der Bildqualität, Freistellen, einfache Retusche und Montage.

E2094 Gerold Herrmann, **Mo, Mi, 4x; 29.8.–7.9.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2009 Wolfgang Woschank,
Fr, Sa, 2x; 14.10.2011 15:00–21:00 Uhr, 15.10.2011; 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

E2095 Dr. Franz Markus Schrammel,
Mo, Mi, 4x; 31.10.–9.11.2011; 18:00–21:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

E2010 Dr. Franz Markus Schrammel,
Mo, Mi, 4x; 12.12.–21.12.2011; 18:00–21:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

E2096 Wolfgang Woschank,
Fr, Sa, 2x; 20.01.2012 15:00–21:00 Uhr, 21.01.2012; 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

RETUSCHEN MIT ADOBE PHOTOSHOP CS5

Voraussetzungen: Photoshopkenntnisse im Bereich Masken und PS Teil 2.
Ziel: Es werden Schwarz Weiß-, Duplex- Sepia- oder indizierte Bilder so wie Bilder mit speziellen Effekten erzeugt und hilfreiche Features wie „U-Punkt“ behandelt. Absichtliche Unschärfe, Spiegelungseffekte und mehr sollen ebenso erzeugt werden.
Inhalt: Filter, Ebenen, Stile, Auswahlen, Verlauf, Schnittmaske.

E2097 N.N., **Mo, Mi, 2x; 10.10.2011–12.10.2011; 15:00–18:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

E2099 Wolfgang Woschank, **Fr 1x; 11.11.2011; 9:00–15:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

E2098 N.N., **Mo, Mi, 2x; 28.11.2011–30.11.2011; 15:00–18:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

FOTOS EFFEKTIV BEARBEITEN MIT ADOBE PHOTOSHOP CS5

Voraussetzungen: gute Windowskenntnisse
Ziel: Dieser Kurs richtet sich an alle, die schnell und einfach Photos effektiv verbessern wollen. Einfache Retuschen und Montagen sind ebenso in diesem Kurs vorgesehen wie das Abspeichern in den richtigen Bildformaten.
Kursinhalt: Farbstiche entfernen, Kontraste erhöhen, Tonwertbereich richtig einstellen, stürzende Linien bereinigen, Bilder gerade stellen, scharf zeichnen und in das passende Format setzen. Das Format RAW wird klar definiert.

E2100 N.N., **Do, 2x; 03.11.2011–10.11.2011; 9:00–12:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

E2101 N.N., **Di, Do, 2x; 20.12.2011–22.12.2011; 15:00–18:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

E2102 N.N., **Fr, 2x; 13.01.2012–20.01.2012; 9:00–12:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

BILDBEARBEITUNG MIT DEM KOSTENLOSEN PROGRAMM GIMP

GIMP (GNU Image Manipulation Program) ist ein Bildbearbeitungsprogramm. Mit GIMP entwirft der Anwender wie ein Profi Grafiken, bearbeitet bereits vorhandene Bilder und erstellt ganze Multimedia-Präsentationen. Es stehen alle Standardwerkzeuge wie Pinsel, Lupe und Schwamm einsatzbereit. Für Arbeiten an einem bestehenden Bild – etwa einem digitalen Foto oder einer gescannten Vorlage – stehen zahlreiche Filter bereit, mit denen sich die Qualität der Bilder deutlich erhöhen lässt. Zusätzlich stellt GIMP die Größe und Qualität der Bilder ein, schneidet Teile der Grafiken aus, verändert Ebenen und Kanäle sowie Helligkeit, Kontrast, Farbsättigung und Tonwerte oder animiert die Aufnahmen. GIMP speichert und konvertiert Bilder in fast allen bekannten Formaten und ist eine kostenlose (Selbstinstallation erforderlich) Alternative zu Adobe Photoshop.

E2103 N.N., **Di, Do, 4x; 27.9.–6.10.2011; 15:00–18:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2104 N.N., **Di, Do, 4x; 24.1.–2.2.2012; 9:00–12:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

DIGITALES FOTOALBUM

Voraussetzung: Windows- und Internetkenntnisse, siehe: Grundlagen Windows & Internet
Kursinhalt und Ziel: Weiter-, Nach- und Endverarbeitung digitaler Fotos von einer Digitalkamera und/oder einem Mobiltelefon. Digitale Fotos auf den Computer laden / Bearbeiten / Archivieren am Computer / Vorbereiten zum Drucken /Versenden an ein Online-Fotolabor / Erstellung eines Fotobuches, welches online bestellt wird /Online bezahlen / Bearbeitung für eine Onlinepräsentation / Online-Foto-Sites / Versenden via E-Mail.

E2112 N.N., **Di, Do, 2x; 25.10.2011–27.10.2011; 9:00–12:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

E2109 N.N., **Di, Do, 2x; 22.11.2011–24.11.2011; 9:00–12:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

E2110 DI Thomas Gerersdorfer,
Di, Do, 2x; 20.12.2011–22.12.2011; 18:00–21:00 Uhr **D**
6 UE € 64,80

E2111 DI Thomas Gerersdorfer, **Sa 1x; 28.01.2012; 9:00–15:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

ADOBE INDESIGN CS5 GRUNDKURS

Voraussetzung: praktische Windowskenntnisse
Inhalt: Der neue Maßstab für professionelles Layout und Design für Print und Online! Mit der leistungsstarken Kombination aus umfangreicher Funktionalität und kreativer Freiheit eröffnet Adobe InDesign CS neue gestalterische Möglichkeiten für den gesamten Design-Prozess. Die nahtlose Integration in andere Anwendungen von Adobe sowie optimierte Abläufe in einer perfekt abgestimmten Design-Umgebung ermöglichen die Erstellung professionell gestalteter Layouts mit überzeugender Grafik und Typografie.
Nach einer Einführung in das Basiswissen des Print-Workflow erlernen Sie in diesem Grundkurs alle Möglichkeiten und Werkzeuge, die Sie für den professionellen Einsatz dieser Software benötigen, anhand von praktischen Übungen.

E2105 N.N., **Di, Do, 4x; 27.9.–6.10.2011; 9:00–12:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2106 Gerold Herrmann, **Mo, Mi, 4x; 10.10.–19.10.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2011 AK WIEN Wolfgang Woschank,
Fr, Sa, 2x; 28.10.2011 15:00–21:00 Uhr, 29.10.2011:0, 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

E2012 AK WIEN Dr. Franz Markus Schrammel,
Mo, Mi, 4x; 9.1.–18.1.2012; 18:00–21:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

ADOBE ILLUSTRATOR CS5 GRUNDKURS

Wochenendkurs
Adobe Illustrator ist ein vektorbasiertes Grafik- und Zeichenprogramm. Der Illustrator ist ein Programm, um Zeichnungen, Logos, Skizzen, Pläne, Flyer und andere kleinere Layoutprojekte zu erzeugen Voraussetzungen: gute Windowskenntnisse
Inhalt: Der Illustrator-Arbeitsbereich, Werkzeugpalette, Hilfslinien, Raster, Objekte zeichnen mit Bezierkurven, Pfade bearbeiten, Freihandzeichnen, Objekte verschieben, duplizieren, spiegeln, rotieren, Umgang mit Farben (RGB, CMYK), Farbverläufe und Füllungen, Text.

E2107 Dr. Franz Markus Schrammel,
Fr, 2x; 02.09.2011–09.09.2011; 15:00–21:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

E2108 Wolfgang Woschank,
Fr, Sa, 2x; 18.11.2011 15:00–21:00 Uhr, 19.11.2011 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

E2013 AK WIEN Wolfgang Woschank,
Fr, Sa, 2x; 16.12.2011 15:00–21:00 Uhr, 17.12.2011; 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

VIDEOBEARBEITUNG MIT MOVIEMAKER

Voraussetzungen: gute Windowskenntnisse
Ziel: Sie lernen auf einfache und schnelle Weise wie ein Film auf die Festplatte kommt und mit einfachen Schritten bearbeitet und mit Sound unterlegt wird.

E2113 Gerold Herrmann, **Di, Do, 2x; 13.09.2011–15.09.2011; 19:00–21:00 Uhr** **D**
4 UE € 43,20

ADOBE DREAMWEAVER CS5 GRUNDKURS

Webpage
Dreamweaver ist eine zuverlässige Umgebung für Design und Entwicklung standardkonformer Websites.
Voraussetzungen: gute Windowskenntnisse, siehe: Einführung in MS Windows, Photoshopkenntnisse von Vorteil, aber nicht erforderlich
Ziel: Sie lernen, schnell und leicht mit dem Programm Dreamweaver von Macromedia eine praktische Hompage zu erstellen. Da Dreamweaver im Hintergrund auch mit der alles bestimmenden Auszeichnungssprache HTML arbeitet, können damit erstellte Seiten immer weiter ausgebaut werden.
Kursinhalt: Grundlagen der Homepage-Erstellung, HTML, Layoutgestaltung, Navigation Tabellen, Überschriften, Links, Anker, Hotspots, Graphiken, Frames, Ebenen, Skriptsprachen-Überblick (PHP / Javascript), Homepage ins Internet stellen (FTP).

E2014 AK WIEN Martina Mayerl, **Fr, 2x; 16.09.2011–23.09.2011; 15:00–21:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2087 Martina Mayerl, **Mo, Mi, 4x; 10.10.–19.10.2011; 9:00–12:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

E2088 Gerold Herrmann,
Fr, Sa, 2x; 11.11.2011 15:00–21:00 Uhr, 12.11.2011; 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

E2089 Gerold Herrmann, **Mo, Mi, 4x; 23.1.–1.2.2012; 18:00–21:00 Uhr** **D**
12 UE € 129,60

FLASH CS5

Adobe Flash ist eine Umgebung zur Erstellung multimedialer Inhalte, der Flash-Filme. Flash findet heutzutage auf vielen Webseiten Anwendung, sei es als Werbebanner, oder als Teil einer Website. Flash war ursprünglich ein reines Animationswerkzeug und wurde daher oft für so genannte Intros (Video und Sound) auf Webseiten oder animierte Werbebanner eingesetzt. Mittlerweile ist die Erstellung komplexer Websites oder die Programmierung browserbasierter Anwendungen möglich.

E2090 Martina Mayerl, **Mi, Do, 2x; 02.11.2011–03.11.2011; 15:00–18:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

E2091 Martina Mayerl, **Di, Do, 2x; 10.01.2012–12.01.2012; 15:00–18:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

FIREWORKS CS5

Mit Adobe Fireworks erstellen und optimieren Sie Bildmaterial für das Web und nahezu jeden Bildschirm – von Smartphones über Terminals bis hin zu eingebetteten Displays. Entwickeln Sie Websites, Benutzeroberflächen und Prototypen, die sowohl im Vektor- als auch im Bitmap-Modus bearbeitet werden können.

E2092 Martina Mayerl, **Di, Do, 2x; 11.10.2011–13.10.2011; 15:00–18:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

E2093 Martina Mayerl, **Fr, 2x; 16.12.2011–23.12.2011; 9:00–12:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

WAS KANN MEIN HANDY?

Handys sind heute das Kommunikationsmittel Nummer eins. Da sich die Technik rasch verändert, kann bei den vielen Funktionen schnell der Überblick verloren gehen. Die Wiener Volkshochschulen bieten zusammen mit dem Mobilfunkanbieter Orange deshalb Kurse an, in denen alles rund ums Handy erklärt wird: vom Anlegen der Kontakte bis zum Versenden von SMS. So lösen sich Berührungsängste bald in Luft auf. Die Kurse sind für alle Handys und für alle Anbieter – egal ob Vertrag oder Wertkarte. Um auf individuelle Bedürfnisse einzugehen, bitten wir darum, bei der Kursanmeldung den Anbieter und das Handymodell bekanntzugeben.

E116 **Mo, 2x, 3.10.-10.10.2011; 15:00-17:30 Uhr** **D**
5 UE Teilnahme kostenlos!



Was das Herz begehrt: Tropisches Klima, zwitschernde Vögel, unzählige faszinierende Fischarten, Meeresrauschen aus dem Brandungsriff, klingt nach Urlaub… Ein Kurzurlaub im Haus des Meeres: mehr als 10.000 Tiere aus allen fünf Erdteilen warten auf Ihren Besuch!

Zu den Highlights gehören zweifellos die Erlebniswelten Tropenhaus und Krokipark, zudem erwarten Sie Haie, geheimnisvolle Reptilien, bunte Vögel und quirlige kleine Krallenaffen.



Ab sofort können Sie auch eine beeindruckende Meeresbrandung erleben, in der sich unzählige farbenprächtige, tropische Fische zwischen Korallen tummeln. Dank eines Halbtunnels – erzeugt durch eine gebogene Scheibe - stehen Sie mitten im Geschehen!

Und zum Abschluss genießen Sie von der Dachterrasse oder unserem Dachplateau in rund 50m Höhe den traumhaften Ausblick über Wien. Riesenrad, Stephansdom, Oper, Natur- und Kunsthistorisches Museum, Karlskirche, Donauturm und viele andere markante Gebäude können bestaunt werden.
Ein Panorama mit faszinierendem Flair!

Was halten Sie davon?



STADTPARKS UND STADTENTWICKLUNG



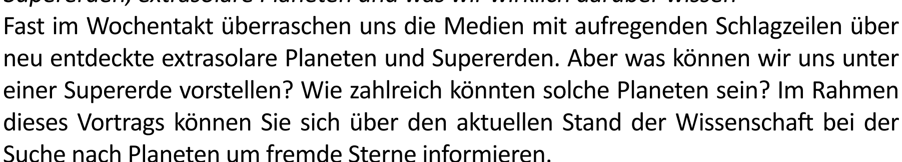
Zur Geschichte des öffentlichen Grüns in der Großstadt Wien

Anhand von Beispielen öffentlicher Gärten und Parks ab der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts bis in die erste Hälfte des 20. Jahrhunderts wird dieses Thema der Stadtentwicklung Wiens erläutert. Stadtpläne, alte Ansichten und zeitgenössische Texte veranschaulichen die Entwicklung des öffentlichen Grüns in Wien.

E2411 Ao.Univ.Prof.in Dr.in Eva Berger, **Mi 1x; 12.10.2011; 18:00–19:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 5,-

AUF DER SUCHE NACH DER 2. ERDE

Supererden, extrasolare Planeten und was wir wirklich darüber wissen



Fast im Wochentakt überraschen uns die Medien mit aufregenden Schlagzeilen über neu entdeckte extrasolare Planeten und Supererden. Aber was können wir uns unter einer Supererde vorstellen? Wie zahlreich könnten solche Planeten sein? Im Rahmen dieses Vortrags können Sie sich über den aktuellen Stand der Wissenschaft bei der Suche nach Planeten um fremde Sterne informieren.

E2400 Mag. Johannes Leitner, **Di 1x; 25.10.2011; 18:00–19:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 5,-

POLITIK, RECHT

SO KOMMEN SIE ZU IHREM RECHT!

Erfahren Sie an 4 Abenden, welche Rechte Sie in wichtigen Lebensbereichen haben, aber auch, wie weit Ihre Pflichten gehen. Rüsten Sie sich für Situationen, in denen die Kenntnis rechtlicher Grundregeln von Vorteil ist!

TESTAMENT UND PATIENTENVERFÜGUNG

E063 Dr.[in] Nina Ollinger, **Mi 1x; 11.01.2012; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

MIETVERTRAG UND WOHNUNGSKAUF

E064 Dr.[in] Nina Ollinger, **Mi 1x; 18.01.2012; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

ANSPRÜCHE UND RECHTE DES ARBEITNEHMERS

E065 Dr.[in] Nina Ollinger, **Mi 1x; 25.01.2012; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

KAUFVERTRAG - GEWÄHRLEISTUNG UND RECHTE DES KONSUMENTEN

E066 Dr.[in] Nina Ollinger, **Mi 1x; 01.02.2012; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

GESCHICHTE

AHNENFORSCHUNG

Wie erforsche ich meine Vorfahren?

Die KursteilnehmerInnen erfahren in diesem ganztägigen Seminar, wie man mit der Ahnenforschung beginnt, in welchen kirchlichen und staatlichen Archiven notwendige Unterlagen zu finden sind, mit welchen Problemen die ForscherInnen konfrontiert werden und wie man sie einfach lösen kann, z.B. mit Hilfe des Internets. In diesem umfangreichen Workshop werden zuerst typische Kirchenbucheinträge erklärt und dann anhand eines praktischen Beispiels Vorfahren mit Internetlösungen ermittelt.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Bereitschaft zum konzentrierten Arbeiten.

E0010 Ing. Felix Gundacker, **Sa 1x; 08.10.2011; 9:00–17:00 Uhr** **D**
8 UE € 70,-

E0020 Ing. Felix Gundacker, **Sa 1x; 03.12.2011; 9:00–17:00 Uhr** **D**
8 UE € 70,-

FÜHRUNG NASCHMARKT

Am Wiener Naschmarkt gibt es viel zu entdecken: Exotisches und Regionales, Exklusives und Hausmannskost, Gesundes und Sündhaftes.
Begleiten Sie uns auf einem Spaziergang über den Naschmarkt und erfahren Sie Geschichten über den Markt, seine Menschen und seine Produkte.
Bei den einzelnen Terminen wird auf die saisonale Angebotspalette Bezug genommen.

E6002 Angelika Herburger, **Do 1x; 01.09.2011; 16:00–18:00 Uhr**
2 UE € 7,-

E029 Angelika Herburger, **Do 1x; 08.09.2011; 16:00–18:00 Uhr**
2 UE € 7,-

E6003 Angelika Herburger, **Do 1x; 06.10.2011; 16:00–18:00 Uhr**
2 UE € 8,-

E6004 Angelika Herburger, **Do 1x; 03.11.2011; 16:00–18:00 Uhr**
2 UE € 8,-

FÜHRUNG AUF DEN SPUREN DES ARCHITEKTEN MAX FLEISCHER IN DER ISRAELITISCHEN ABTEILUNG DES WIENER ZENTRALFRIEDHOFES **NEU**

E6000 Franz Linsbauer, **Do 1x; 11.08.2011; 16:00–17:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 7,-

FÜHRUNG DIE WOHNUNGEN SIEGMUND FREUDS IN WIEN

E6001 Franz Linsbauer, **Di 1x; 20.09.2011; 15:00–16:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 7,-

ARCHÄOLOGISCHES PRAKTIKUM (MIT LICHTBILDERN) – VON DER BRONZEZEIT ZUR EISENZEIT



Umfassende Altertumskunde in Theorie und Praxis für alle, die sich mit unserer Vergangenheit beschäftigen möchten. Grundlagen prähistorischer Kulturen und deren Erforschung, Geländekunde und geologische Siedlungsvoraussetzungen, Keramik- und Geräteformen. Siedlungsarchäologie. Kulturverbreitung und Siedlungsformen, Datierung von Fundstellen anhand des Fundmaterials und Rekonstruktion von urgeschichtlichen Denkmälern. Besprechung und Vorstellung von aktuellen Grabungsvorhaben und Diskussion neuester Forschungsergebnisse.

Vortragsreihe (8 Vorträge) € 56,-

E078 I HR Hermann Schwammenhöfer, **Mo 1x; 07.11.2011; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

E078 II HR Hermann Schwammenhöfer, **Mo 1x; 14.11.2011; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

E078 III HR Hermann Schwammenhöfer, **Mo 1x; 21.11.2011; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

E078 IV HR Hermann Schwammenhöfer, **Mo 1x; 28.11.2011; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

E078 V HR Hermann Schwammenhöfer, **Mo 1x; 05.12.2011; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

E078 VI HR Hermann Schwammenhöfer, **Mo 1x; 12.12.2011; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

E078 VII HR Hermann Schwammenhöfer, **Mo 1x; 19.12.2011; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

E078 VIII HR Hermann Schwammenhöfer, **Mo 1x; 16.01.2012; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

REISEZIELE IN DEUTSCHLAND: DIE BACKSTEINGOTIK

Ein Architekturphänomen des Mittelalters in Norddeutschland

E106 Dr.[in] Rotraut Krall, **Mi 1x; 14.09.2011; 17:00–19:00 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

GESCHICHTE DES NATURHISTORISCHEN MUSEUMS IN WIEN

Aus Anlass der Eröffnung der neuen Ausstellung „Geschichte des Naturhistorischen Museum" ab Juli 2011 wird der Kurs begleitend angeboten. Noch nie präsentierte Objekte und Filme werden gezeigt. Es werden die Entstehungsgeschichten der großen Naturhistorischen Museen etwa in Paris und London ebenso aufgezeigt wie jene des Naturhistorischen Museums in Wien. Durch Expeditionen in alle Welt kam es zu immensen Sammlungszuwächsen. Objekte aus den Beständen dazu werden präsentiert. Für ihre Unterbringung musste ein neues Museum geplant und gebaut werden, das 1889 eröffnet werden konnte. Details des Gesamtkunstwerkes werden besichtigt. Wenig wurde bislang über das Museum in der Zeit 1938 bis zum Ende des II. Weltkriegs veröffentlicht. Gerade Biologie wurde vom Naziregime dazu missbraucht, seine rassistische Ideologie „wissenschaftlich" zu untermauern. In diesem Sinne wurde das Museum als Ort der Volksbildung dazu benutzt, den Besucher mit Nationalsozialistischem Gedankengut zu „bekehren". Seit 1998 wird nach Objekten gesucht, die während der NS-Gewaltherrschaft ans Museum gelangten, um sie den rechtmäßigen Eigentümern zurückzugeben. Über den neuesten Stand der Forschung wird berichtet.
Kursort: NHM, 1010 Wien, Burgring 7/Seiteneingang (Portier)/4. Stock

Vortragsreihe (5 Vorträge) € 35,-

VON WUNDERKAMMERN UND STUDIERSTUBEN ZUM NATURALIENCABINET

E107 I Mag.[a] Christa Riedl-Dorn, **Mi 1x; 05.10.2011; 18:00–20:00 Uhr**
2 UE € 8,-

VOM PANOPTIKUM ZUR WISSENSCHAFTLICHEN ANSTALT

E107 II Mag.[a] Christa Riedl-Dorn, **Mi 1x; 19.10.2011; 18:00–20:00 Uhr**
2 UE € 8,-

SAMMELREISEN UND EXPEDITIONEN

E107 III Mag.[a] Christa Riedl-Dorn, **Mi 1x; 09.11.2011; 18:00–20:00 Uhr**
2 UE € 8,-

DAS MUSEUM AM RING ALS GESAMTKUNSTWERK

E107 IV Mag.[a] Christa Riedl-Dorn, **Mi 1x; 16.11.2011; 18:00–20:00 Uhr**
2 UE € 8,-

VOM ANFANG DER NATIONALSOZIALISTISCHEN HERRSCHAFT BIS ZUR PROVENIENZFORSCHUNG UND RESTITUTION HEUTE

E107 V Mag.[a] Christa Riedl-Dorn, **Mi 1x; 23.11.2011; 18:00–20:00 Uhr**
2 UE € 8,-

HIEROGLYPHEN-RUNDE

UMP university meets public

Lektüre altägyptischer Texte für fortgeschrittene LeserInnen
Der Kurs wendet sich an Personen, die bereits Grundkenntnisse der altägyptischen Hieroglyphenschrift erworben haben (etwa aus den Hieroglyphen ohne Geheimnis-Kursen der vergangenen Semester). Die Lektüre von Texten im Original macht die pharaonische Kultur hautnah erlebbar und gibt einen Einblick in die Weltsicht dieser antiken Kultur.

Vortragsreihe (5 Vorträge) € 25,-

E2406 Konrad Antonicek, **Di 1x; 08.11.2011; 18:00–20 :00Uhr** **D**
2 UE € 5,-

E2406 II Konrad Antonicek, **Di 1x; 22.11.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 5,-

E2406 III Konrad Antonicek, **Di 1x; 29.11.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 5,-

E2406 IV Konrad Antonicek, **Di 1x; 06.12.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 5,-

E2406 V Konrad Antonicek, **Di 1x; 13.12.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 5,-

Informationen aus erster Hand – unser regelmäßig erscheinender Newsletter: Bestellungen unter office.wien-west@vhs.at

FÜHRUNG MIT GARTENSCHERE

Einführung in die Geschichte der alten jüdischen Abteilung des Zentralfriedhofs. Gräber von bedeutenden Persönlichkeiten, Sterben und Tod im Judentum. Im Anschluss können die BesucherInnen einige Gräber von Efeu befreien, damit die Geschichte wieder lesbar wird. Treffpunkt: Zentralfriedhof, 1. Tor
Wochenendveranstaltung, bitte Gartenschere, Arbeitshandschuhe und Spachtel mitbringen. Kopfbedeckung für Männer. Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte um Anmeldung in der VHS Hietzing 804 55 24
Email: office.hietzing@vhs.at
Kooperation mit VHS 15

Wochenendseminar

3315 Dr. Robert Streibel, **So 1x; 18.09.2011; 13:00–15:00 Uhr**
2 UE — Teilnahme kostenlos!



PHILOSOPHIE

PHILOSOPHIE DER GEGENWART – KRIEG UND FRIEDEN

Fast so alt wie das Phänomen Krieg selbst sind die philosophischen Reflexionen über seine Entstehung, seinen Verlauf und seine Beendigung, seine Notwendigkeit oder Vermeidbarkeit, die Fragen nach seinen anthropologischen, individuellen oder sozialen Grundlagen, nach den Kriterien des ‚gerechten Krieges', ja ob es einen solchen überhaupt geben kann oder Fragen nach den Möglichkeiten der Erreichung eines wirklichen Friedens.
Im Wintersemester sollen anhand einer kleinen Textsammlung die berühmtesten Kriegstheorien und Friedenskonzepte von Epikur und Augustinus, von Rousseau und Kant bis hin zu Einstein und Russell kurz rekapituliert und anschließend wie üblich gemeinsam diskutiert werden.

E067 Dr. Felix Annerl, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 18:00–19:30 Uhr** **Z**
22,5 UE € 112,50

KONFUZIANISCHE GESPENSTERGESCHICHTEN



Im Mittelpunkt die Moral

Warum treiben böse Geister und Dämonen ihr widernatürliches Unwesen und plagen die Menschen seit undenklichen Zeiten? Was ist zu tun um sich vor diesen unheilvollen Kräften und Phänomenen zu schützen, diesen gar entschlossen entgegenzutreten? Der Vortrag diskutiert Überlegungen und Antworten aus der Sicht des Neokonfuzianismus.

E2410 MMMag. Dr. Lukas Pokorny, **Fr 1x; 02.12.2011; 18:00–19:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 5,-

BASISINFO CHRISTENTUM NEU

(alle 3 Module) € 84,-

MODUL 1 – GRUNDLAGEN (4 VORTRÄGE)

€ 28,-

Die Frage nach Gott

Wie das Christentum von Gott spricht und wofür der Name Gottes steht.

E086 Dr. Peter Zeillinger, **Do 1x; 06.10.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

DIE BIBEL – WORT GOTTES?

Welche Erfahrungen zur Entstehung der Bibel geführt haben und was ChristInnen meinen, wenn sie von „Gotteswort in Menschenwort" sprechen.

E087 Mag. Oliver Achilles, **Do 1x; 13.10.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

JESUS – SOHN GOTTES?

Wieso ChristInnen Jesus als „Sohn Gottes" bekennen und was sie damit sagen wollen.

E088 Mag. Oliver Achilles**, Do 1x; 20.10.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

ERLÖSUNG DURCH DAS KREUZ?

Wofür Jesus nach christlichem Glauben gestorben ist und wie Erlösung „funktioniert".

E089 Dr. Peter Zeillinger, **Do 1x; 27.10.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

MODUL 2 – ENTFALTUNGEN (4 Vorträge) € 28,-

DIE HEILIGE KIRCHE - FIKTION ODER WIRKLICHKEIT?

Wieso ChristInnen die Kirche brauchen und Gemeinschaft für den christlichen Glauben unverzichtbar ist.

E090 Dr. Peter Zeillinger, **Do 1x; 10.11.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

DAS FEIERN DER KIRCHE - RITUS, EVENT ODER HEILIGES GEHEIMNIS?

Warum Gottesdienst „Quelle und Höhepunkt" kirchlichen Lebens ist und wie er lehrt, die Welt mit neuen Augen zu sehen.

E091 Mag.[a] Manuela Ulrich, **Do 1x; 17.11.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

GESCHICHTE DER KIRCHE IN EUROPA - UNHEIL ODER SEGEN?

Wie das Christentum die Geschichte und Kultur Europas geprägt hat und was von diesem Erbe heute noch wertvoll ist.

E092 Mag. Oliver Achilles, **Do 1x; 24.11.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

GERECHTIGKEIT UND GUTES LEBEN

Was der christliche Glaube zu einem gelingenden Leben beitragen kann.

E093 Mag.[a] Manuela Ulrich, **Do 1x; 01.12.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

„Das Recht auf Kursteilnahme besteht nur, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist und die Kursgebühr termingerecht bezahlt wurde."

MODUL 3 – HERAUSFORDERUNGEN

(4 Vorträge) € 28,-

WO IST WAHRHEIT? – DAS CHRISTENTUM UND DIE RELIGIONEN

Wie das Christentum seinen Absolutheitsanspruch mit der Wertschätzung anderer Religionen vereinbart.

E094 Dr. Peter Zeillinger, **Do 1x; 12.01.2012; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

WOHER KOMMEN WIR? WOHIN GEHEN WIR? WAS IST DER SINN DES LEBENS?

Was der christliche Glaube über Schöpfung und Jüngstes Gericht aussagt und was nicht.

E095 Dr. Peter Zeillinger, **Do 1x; 19.01.2012; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

GOTT UND DAS LEID

Wieso die christliche Hoffnung das Leid nicht erklären kann und was sie dennoch Unrecht und Tod entgegensetzt.

E096 Mag. Oliver Achilles, **Do 1x; 26.01.2012; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

WIE GEHT GLAUBEN?

Warum ChristInnen beten; was ihnen hilft, ihr Leben und die Welt zu verändern und welche Rolle die Heiligen dabei spielen.

E097 Mag.ª Manuela Ulrich, **Do 1x; 02.02.2012; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

ISLAM IN WIEN

EINE VERANSTALTUNGSREIHE
DER WIENER VOLKSHOCHSCHULEN
IN KOOPERATION MIT DEM WIIEB (WIENER ISLAMISCHES INSTITUT FÜR ERWACHSENENBILDUNG)





ISLAM IN DEN MEDIEN

Ob in der Integrationsdebatte oder bei der Berichterstattung zu den arabischen Volksaufständen: Immer wieder rückt auch die Religion der beteiligten Menschen mehr oder weniger ins Zentrum des Interesses. Wie gut werden Medien dabei ihrem hohen Anspruch gerecht, sachliche Information zur eigenen Meinungsbildung zu liefern? Welche Kriterien können in Bezug auf Beiträge rund um den Islam herangezogen werden, um einen journalistischen Qualitätsstandard einzuhalten? Anhand vielfältiger Beispiele wollen wir uns diesen Fragen nähern.

E056 Carla Amina Baghajati, **Mi 1x; 02.11.2011; 19:00–20:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 5,-

KOPFTUCH IM BLICK – GESPIEGELTES BILD

Es gibt viele Gründe Kopftuch zu tragen: Religion, Tradition, Mode,...
Muslimische Frauen bedecken ihr Haar aus religiösen Gründen. Doch auch sie folgen Modetrends.
Kein Tuch gleicht dem anderen – jede Frau hat ihren eigenen Stil. Zudem gibt es Kopftücher in vielen Kulturen. Welche Traditionen gibt es in Europa und im Christentum? Eine Spiegelung des Blickes auf das Tuch, das von Bildern im eigenen Kopf geprägt ist.

E057 Dr.[in] Lise Abid, **Mi 1x; 23.11.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 10,-

DAS SOZIALWESEN IM ISLAM

Der soziale Aspekt ist einer der Kernpunkte der Islamischen Religion, der, theologisch stark begründet, sowohl historisch als auch heute ein Kern des muslimischen Gemeinschaftslebens bildet.

E058 Mag.[a] Zeynep Elibol, **Mi 1x; 07.12.2011; 19:00–20:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 5,-

MUSLIMISCHE ÖSTERREICHER IM SPIEGEL DER GESCHICHTE

Seit einigen hundert Jahren haben sich immer wieder Menschen aus Österreich für den Islam als Lebensweg entschieden. Darunter Militärs, Künstler und Politiker. Die Biographien einiger werden an diesem Abend genauer vorgestellt.

E059 Gernot Galib Stanfel, **Mi 1x; 14.12.2011; 19:00–20:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 5,-

SCHARIA – MUFTI – DSCHIHAD: ISLAMISCHE FACHBEGRIFFE UND IHRE BEDEUTUNG

Bekannt sind sie ja, Vokabeln wie Scharia. Aber passen die Bilder und Emotionen, die viele islamische Fachausdrücke hierzulande auslösen zu dem, was sie eigentlich bedeuten? Dieser Abend bietet nicht nur Gelegenheit, sich aus erster Hand über den Inhalt wichtiger islamischer Fachbegriffe zu informieren. Gemeinsam soll auch kritisch reflektiert werden, wie Außensicht und Innenbild auf die Religion Islam durch unsachgemäßen Gebrauch auseinanderklaffen.

E055 DI Tarafa Baghajati, **Di 1x; 20.12.2011; 19:00–20:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 5,-

MITGESTALTEN - MITBESTIMMEN – POLITISCHE PARTIZIPATION

Repräsentative Demokratie – Wahlen: Bezirksvertretung-Gemeinderat-Landtag-Nationalrat-EU-Parlament: So funktioniert das Prinzip der österreichischen Volksvertretung, so bestimmen Muslime aktiv und gestalterisch mit.

E060 Dr. Michael Lugger, **Mi 1x; 21.12.2011; 19:00–20:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 5,-

ISLAM UND LITERATUR



Auf den Spuren, die der Islam in der Literatur hinterlassen hat, werden dieses Mal einige Werke der deutschsprachigen Literatur des 20. und des gegenwärtigen Jahrhunderts näher in Augenschein genommen. Darüberhinaus kommen auch literarische Übersetzungen aus dem islamischen Kulturraum nicht zu kurz. Welche Rolle spielen diese Vermittler für das Verständnis von Islam?

E061 Mag. Martin Muhammad Weinberger, **Do 1x; 02.02.2012; 19:00–20:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 5,-

Winterdarstellungen in der bildenden Kunst bieten mehr als Schnee und Eis! Die Ausstellung „Wintermärchen – Darstellungen des Winters in der europäischen Kunst von Bruegel bis Beuys" schildert neben den atmosphärischen Erscheinungen auch gesellschaftliche Aspekte wie Zeitvertreib, Mode, Sozialkritik und vieles mehr.

Spezialprogramm für VHS-KursteilnehmerInnen
Teilnahmegebühr: € 32,–

EINFÜHRUNGSVORTRAG
in der VHS Wien West
Do, 3.11.2011, 18 Uhr
„Die Entwicklung der Landschaftsmalerei und ihre Rezeption in der Kunsttheorie"

FÜHRUNGEN im Kunsthistorisches Museum, Treffpunkt in der Kuppelhalle
1. Termin: Do, 10.11.2011, 15 Uhr „Landschaftsmalerei vom Mittelalter bis ins 17.Jh."
2. Termin: Do, 17.11.2011, 15 Uhr „Landschaftsmalerei im 18. und frühen 19.Jh."
3. Termin: Do, 24.11.2011, 15 Uhr „Landschaftsmalerei vom Impressionismus zur Moderne"



Als VHS-KursteilnehmerIn erhalten Sie die KHM-Jahreskarte für nur € 27,– (statt € 29,–) – gegen Vorweis Ihres VHS-Kursausweises an allen Kassen des KHM und seiner Standorte!



VHS Hietzing, VHS Wien-West, VHS Alsergrund, VHS Urania

Eine Kooperationsveranstaltungreihe des Kunsthistorischen Museums mit der Wiener Volkshochschulen GmbH

Kunsthistorisches Museum · Maria Theresien-Platz
Täglich außer Mo 10 bis 18 Uhr · www.khm.at



WINTER MÄRCHEN

Darstellungen des Winters in der europäischen Kunst von Bruegel bis Beuys

18.10.2010 bis 8.1.2011

LITERATUR

ERLEBNISRAUM BUCH

Informativer und unterhaltsamer Literatur-Treffpunkt in gemütlicher Kaffeehaus-Atmosphäre. Preisgekrönte SchriftstellerInnen als RepräsentantInnen ihres Kultur- und Sprachraumes, aktuelle Neuerscheinungen und beliebte Klassiker zum neu Entdecken und wieder Lesen werden vorgestellt. Preis inkl. Tee / Kaffee.

E1137-I Anna Boesch, **Mi 1x; 12.10.2011; 9:30–11:30 Uhr** **J**
2 UE € 10,-

E1137-II Anna Boesch, **Mi 1x; 09.11.2011; 9:30–11:30 Uhr** **J**
2 UE € 10,-

E1137-III Anna Boesch, **Mi 1x; 07.12.2011; 9:30–11:30 Uhr** **J**
2 UE € 10,-

E1137-IV Anna Boesch, **Mi 1x; 11.01.2012; 9:30–11:30 Uhr** **J**
2 UE € 10,-

E1137-V Anna Boesch, **Mi 1x; 01.02.2012; 9:30–11:30 Uhr** **J**
2 UE € 10,-

„WENN DER EISMANN PAUSE MACHT!“

Dichterlesung

Wenn sich der Sommer dem Ende zuneigt, die Eisgeschäfte - für eine Weile - dicht machen, heißt es, nach anderen Genüssen Ausschau zu halten! Unter anderem mixt die Wiener Autorin Brigitte PIXNER (u.a. Suhrkamp, Heyne, HEYN), wieder einen Cocktail aus neuen Texten, „aufgepeppt“ mit einigen früheren, bewährten ! Auf Ihr Wohl, liebe Gäste !

E1177 Dr.in Brigitte Pixner, **Mo 1x; 24.10.2011; 18:45–19:45 Uhr** **J**
1 UE € 8,-

„WIEN WEST-SIDE STORIES“

Dichterlesung

Die VHS Wien West will vielen Menschen etwas bieten ! In „Sachen Literatur“ möchte Sie die Wiener Autorin Brigitte PIXNER wieder mit vorwiegend Heiterem erfreuen, anregen, unterhalten ! – Mit kleinen Geschichten und Gedichten ...

E1178 Dr.in Brigitte Pixner, **Mo 1x; 30.01.2012; 18:45–19:45 Uhr** **J**
1 UE € 8,-

FÜHRUNG DURCH DIE SYNAGOGE

Exkursion

Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Prof. Kurt Rosenkranz ist Ihr Begleiter durch die von Joseph Kornhäusel errichtete Synagoge. Sie erfahren Wissenswertes über die wechselvolle Geschichte dieses Gebäudes und über Grundlagen der jüdischen Religion.

Treffpunkt ab 15.00 Uhr vor der Synagoge: 1010 Wien, Seitenstetteng. 2

Bitte haben Sie Verständnis für die erforderlichen Sicherheitsmaßnahmen. Amtlichen Lichtbildausweis mitbringen, Kopfbedeckung nicht vergessen!

Begrenzte TeilnehmerInnenzahl! Anmeldung bis spätestens 9. Febr. unbedingt erforderlich: Online oder telefonisch unter 01/216 19 62

Prof. Kurt Rosenkranz, **Mi 1x; 02.11.2011; 15:30–17 Uhr**
1,8 UE — Teilnahme kostenlos!

Prof. Kurt Rosenkranz, **Mi 1x; 30.11.2011; 15:30–17 Uhr**
1,8 UE — Teilnahme kostenlos!

Prof. Kurt Rosenkranz, **Mi 1x; 11.01.2012; 15:30–17 Uhr**
1,8 UE — Teilnahme kostenlos!

„WINTERMÄRCHEN“ – DARSTELLUNGEN DES WINTERS IN DER EUROPÄISCHEN KUNST VON BRUEGEL BIS BEUYS **NEU**

In Kooperation mit dem KHM und den VHS 06, 09, 14

Kunsthistorisches Museum, Gemäldegalerie

17. Oktober 2011 - 8. Jänner 2012

Winterdarstellungen in der bildenden Kunst bieten mehr als Schnee und Eis! Die Ausstellung „Wintermärchen – Darstellungen des Winters in der europäischen Kunst von Bruegel bis Beuys“ schildert neben den atmosphärischen Erscheinungen auch gesellschaftliche Aspekte wie Zeitvertreib, Mode, Sozialkritik und vieles mehr.

Einführungsvortrag, **Donnerstag, 3. November 2011, 18.00 Uhr in der VHS 06, Damböckgasse 4:**

„Die Entwicklung der Landschaftsmalerei und ihre Rezeption in der Kunsttheorie“.

Führungen im KHM; Treffpunkt in der Kuppelhalle

1. Termin: **Donnerstag, 10. November 2011, 15.00 Uhr –**
„Landschaftsmalerei vom Mittelalter bis ins 17.Jh.“

2.Termin: **Donnerstag, 17. November 2011, 15.00 Uhr –**
„Landschaftsmalerei im 18. und frühen 19.Jh.“

3.Termin: **Donnerstag, 24. November 2011, 15.00 Uhr –**
„Landschaftsmalerei vom Impressionismus zur Moderne“

1004 Dr.in Rotraud Krall
2 UE — € 32,-

MUSIK

GEHÖRBILDUNG UND SOLFEGGIO

Einzelunterricht für AnfängerInnen & Fortgeschrittene

Hören von Intervallen, Dreiklängen, Tonarten und Septakkorden, rhythmische Übungen, richtiges Notenlesen.

Vor dem Singen muss man sich den Ton vorstellen können, erst dann kann man richtig singen. Es wird auch vom Blatt-Singen geübt.

Auch für ChorsängerInnen geeignet.

Bitte mitbringen: Musiknoten und Bleistift.

E965 Mag.[a] Akiko Miyamoto-Forster,
Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 14:00–21:00 Uhr **D**
105 UE € 229,50

GEHÖRBILDUNG

Hören und Klassifizieren von Intervallen, Dreiklängen, Tonarten, Septakkorden. Rhythmische Übungen.

Auch als Vorbereitung für Aufnahmeprüfungen geeignet.

Genaue Terminabsprache mit der Kursleiterin!

Kurseinstieg ab September jederzeit möglich.

E956 Beate Grüner **D**
4 UE € 128,-

E960 Beate Grüner **D**
7 UE € 224,-

EINFÜHRUNG IN DIE MUSIKTHEORIE

Takt, Rhythmus,Tonhöhe werden in Theorie und Praxis gründlich und fortschreitend geübt. Das rasche Erfassen einer Melodie ist ein weiteres Ziel. Geeignet auch für ChorsängerInnen. Genaue Terminabsprache mit der Kursleiterin!

Kurseinstieg ab September jederzeit möglich.

E955 Beate Grüner **D**
4 UE € 128,-

E959 Beate Grüner **D**
7 UE € 224,-

EINTEILUNG/MUSIKKURSE: GESANG

E1001 Brigitte Deutsch, **Mi 1x; 28.09.2011; 19:00–20 :00Uhr** **J**
1 UE

GESANGSUNTERRICHT VON POP, MUSICAL, JAZZ UND KLASSIK

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene, 30 Minuten Einzelunterricht

E1014 Brigitte Deutsch, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 9:00–17:00 Uhr** **J**
7,5 UE € 240,-

GESANG UND STIMMBILDUNG EINZELUNTERRICHT

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Die eigene Stimme neu kennen lernen und erfahren! Singen ist die einfachste aber auch eine schwere Kunst! Durch das Singen finden Sie eine neue Seite an sich und Sie werden viel Freude damit haben. Schwerpunkte sind Atemübungen, Rhythmustraining, Stimmübungen und Körperübungen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Falls Sie Noten zu Hause haben, bitte mitbringen.

E963 Mag.[a] Akiko Miyamoto-Forster,
Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 14:00–21:00 Uhr **D**
7,5 UE € 240,–

GESANG UND STIMMBILDUNG VON KLASSIK BIS MUSICAL VOICE COACHING/STIMMTRAINING FÜR REDNERINNEN

30 Minuten Einzelunterricht Gesang oder Voice Coaching

Gesang und Stimmbildung: Freude am Singen, Persönlichkeitsbildung sowie richtige Gesangs- und Atemtechnik eröffnen stimmliche Möglichkeiten vom klassischen bis zum Musical- und Popgesang.

Voice Coaching für Vortragende, RednerInnen und ReferentInnen: Die Wirkung des gesprochenen Wortes, Kompetenz und Seriosität der/s Vortragenden hängen zu 30-40% von der richtigen Sprechtechnik und Verständlichkeit ab. Bildung des Klangvolumens, der Tragfähigkeit der Stimme und einer deutlichen Aussprache verbunden mit tiefer Zwerchfellatmung und mentalem Training gegen Lampenfieber sind die Hauptsäulen dieses Sprachtrainings.

Die Kursleiterin ist sowohl Gesangslehrerin als auch Stimmtrainerin für gesprochene Sprache.

E1016 Dr.[in] Lydia Rathkolb, **Mo, 12x; 12.9.–28.11.2011; 17:00–19:30 Uhr** **J**
6 UE € 192,-

E1017 Dr.[in] Lydia Rathkolb, **Fr, 10x; 7.10.–9.12.2011; 15:30–18:00 Uhr** **J**
5 UE € 160,-

POPULÄRGESANG – ROCK, POP

30 Minuten Einzelunterricht

E935 Chirstiam Jurado Alaba, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 16:00–21:00 Uhr** **O**
7,5 UE € 240,-

GESANG- /STIMMBILDUNG

30 Minuten Einzelunterricht

Jeder/r kann singen und jeder/r kann ihre/seine Stimme und dadurch sich selbst besser kennen lernen - ein sehr individueller und sehr interessanter Weg.
Web: terez.illes.hu

E1012 Mag.[a] Teréz Illés, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 10:00–12:00 Uhr** **J**
7,5 UE € 240,-

STIMMBILDUNG, KÖRPER- UND ATEMARBEIT EINZELUNTERRICHT

Jeder gesunde Mensch kann singen.
Mein Gesangsunterricht ist auf der Funktionalen Stimmbildungsmethode aufgebaut. Diese Methode bietet sowohl für den Bedarf der Klassik, als auch für jenen der Unterhaltungsmusik eine gute Grundlage. Sie lernen, mit Hilfe von Bewegungen und Singübungen während des Singens oder Sprechens den ganzen Organismus einzusetzen und erfahren so Ihre eigene Stimme. Damit verbessert sich auch die Sprechstimme. Sinn der Funktionalen Stimmbildung ist es, den Körper wahrzunehmen und zu erkennen, wo Muskelverspannungen und unnötiger Einsatz bestimmter Muskeln Sie am freien Gebrauch Ihrer Stimme hindern. Wie fast alle modernen Stimmbildner beziehe ich zeitgenössische und traditionelle Körpertechniken, wie Feldenkrais oder Yoga in meinen Unterricht mit ein.

E902 Besrea Alaca-Pummer, **Di, 4x; 6.9.–27.9.2011; 9:00–11:00 Uhr** **D**
2 UE € 61,20

E900 Besrea Alaca-Pummer **Di, 4x; 6.9.–27.9.2011; 15:00–18:30 Uhr** **D**
2 UE € 61,20

E901 Besrea Alaca-Pummer **Do, 4x; 8.9.–29.9.2011; 15:00–18:30 Uhr** **D**
2 UE € 61,20

E905 Besrea Alaca - Pummer, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 9:00–11:00 Uhr** **D**
7,5 UE € 240,-

E903 Besrea Alaca - Pummer, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 15:00–18:30 Uhr** **D**
7,5 UE € 240,-

E904 Besrea Alaca - Pummer, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 15:00–18:30 Uhr** **D**
7,5 UE € 240,-

Informationen aus erster Hand – unser regelmäßig erscheinender Newsletter:
Bestellungen unter office.wien-west@vhs.at

MEINE STIMME SPRICHT FÜR MICH, BASISKURS

„Wohlklang und Anklang“ durch ganzheitliches Stimm- und Sprechtraining: Lockerungsübungen machen den Körper schwingungsfähig, die Atmung wird aktiviert, Ihre Stimme wird frei und klar. Artikulationstraining fördert die Deutlichkeit, mit Lesetexten und freier Rede verfeinern Sie Ihr Gefühl für Ausdruck, Sprechtempo und Sprechmelodie. Spielerische Aktivitäten stärken das Vertrauen in die eigene Stimme. Individuelles Feedback, Tipps und Tricks für jede Sprechsituation. Bequeme Kleidung empfohlen!

E1054 Mag.[a] Monika Heller, **Mo, 6x; 3.10.–7.11.2011; 19:30–21:00 Uhr** **J**
9 UE € 71,55

GESANG UND STIMMBILDUNG - EINZELUNTERRICHT

E969 Urszula Walter, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 15:00–19:00 Uhr** **L**
7,5 UE € 240,-

MEINE STIMME SPRICHT FÜR MICH - EINZELTRAINING

60 Minuten Einzelunterricht

E1052 Mag.[a] Monika Heller, **Mi, 5x; 5.10.–9.11.2011; 10:30–13:30 Uhr** **J**
5 UE € 160,-

E1053 Mag.[a] Monika Heller, **Mi, 5x; 23.11.–21.12.2011; 10:30–13:30 Uhr** **J**
5 UE € 160,-

STIMMBILDUNG UND SPRECHTECHNIK - BASISKURS

Sie haben Lust, sich intensiv mit Ihrem Körper, Ihrem Atem und Ihrer Stimme zu beschäftigen sowie Ihren Genuss an der Kommunikation zu vertiefen? Je mehr der Körper in seiner Ganzheit erfasst wird, desto leichter wird es, mühelos mit volltönender Stimme zu sprechen. Zentrales Thema dieses Intensivseminars ist daher das richtige Verhältnis von Spannnung und Entspannung im Körper. Der Kurs umfasst gezielte Atem-, Stimmkraft- und Resonanzübungen, sowie die spielerische Arbeit an kleinen Gedichten, Reden und Dialogen. Wir erlernen stimmentlastendes, deutliches Sprechen und entdecken mit Hilfe einfacher Improvisationsspiele den Spaß an verschiedenen Formen der Kommunikation. Bequeme Kleidung und Socken empfohlen!

E1057 Mag.[a] Nadja Grössing, **Do, 4x; 1.9.–22.9.2011; 17:00–18:30 Uhr** **J**
6 UE € 47,70

„Das Recht auf Kursteilnahme besteht nur, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist und die Kursgebühr termingerecht bezahlt wurde.“

STIMMBILDUNG UND SPRECHTECHNIK - EINZELUNTERRICHT

60 Minuten Einzelunterricht

Jede Stimme ist einzigartig und Ausdruck einer Persönlichkeit. In der Stimme kommen Körper, Geist und Psyche zum Ausdruck: sind wir gestresst oder ärgerlich, hört sie sich meist anders an, als wenn wir entspannt und im Einklang mit uns sind.
Diese Einzelstunden bieten die Möglichkeit, die eigene Stimme und ihr Potential zu erforschen. Ausgehend von einfachen Körperübungen, die entspannend und sanft aktivierend wirken, treten Sie in Kontakt mit Ihren inneren Atem- und Resonanzräumen. Durch Stimmerfahrungen mit und ohne Worte können Sie Ihre Stimme und sich selbst neu erleben. Wir werden auch spielerisch an kurzen Texten, kleinen Gedichten und Dialogen arbeiten, gerne auch an selbst Mitgebrachtem.
Bequeme Kleidung und Socken empfohlen!

E1056 Mag.[a] Nadja Grössing, **Do, 5x; 6.10.–3.11.2011; 15:00–18:00 Uhr** **J**
5 UE € 160,-

E1055 Mag.[a] Nadja Grössing, **Do, 5x; 17.11.–22.12.2011; 15:00–18:30 Uhr** **J**
5 UE € 160,-

STIMMBILDUNG IN DER GRUPPE/CHORGESANG

Chorsingen

Liebe Freunde der Chormusik! Ich lade Sie herzlich auf eine Reise durch verschiedene Epochen, Stile und Sprachen ein. Singen Sie mit uns! Erleben Sie die Freude des gemeinsamen Musizierens. Ich freue mich auf Sie! Teréz Illés (web: terez.illes.hu)

E1028 Mag.[a] Teréz Illés, **Do, 10x; 6.10.–15.12.2011; 18:30–20:00 Uhr** **J**
15 UE € 76,50

GESANG UND STIMMBILDUNG EINZELUNTERRICHT

Einzelunterricht für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

(auch als Vorbereitung für Aufnahmsprüfungen an Musikhochschulen)

Nach individueller Absprache können im Unterricht verschiedene Schwerpunkte gesetzt werden: einerseits Körperarbeit, Atemtechnik und klassische Stimmübungen, andererseits kann auch das Erarbeiten von Stücken aus Oper, Operette und Musical oder dem Kunstliedbereich bis hin zum Chanson im Vordergrund stehen.

E1933 Mag.[a] Christine Holzwarth, **Fr, 15x; 7.10.2011–3.2.2012; 13:00–17:30 Uhr** **D**
7,5 UE € 240,-

SZENISCHE IMPROVISATION NEU

Workshop

Im ersten Teil unseres Workshops werden kleine Improvisationsspiele, sowohl pantomimisch als auch mit Dialog im Vordergrund stehen. Im zweiten Teil werden ein oder mehrere Stücke aus Oper, Operette oder Musical gemeinsam erarbeitet, zuerst pantomimisch, dann mit improvisiertem, letztlich mit Original-Text. Schlüpfen Sie in die unterschiedlichsten Rollen – vom Stubenmädel zur Diva, vom Leutnant zum Lebemann!

E1934 Mag.[a] Christine Holzwarth, **Sa 1x; 29.10.2011; 10:00–15:00 Uhr** **D**
5 UE € 160,-

OPERETTE SICH, WER KANN! NEU

Workshop

Ob blond, ob braun, komm mit nach Varasdin, dort ist die ganze Welt himmelblau!

In diesem Workshop werden einige bekannte Operettenmelodien gesanglich und szenisch in der Gruppe erarbeitet. Je nach Lust und Laune der TeilnehmerInnen können so kleine Soloparts gesungen, gemeinsam eine einfache Choreographie gelernt, oder in verschiedene Rollen geschlüpft werden. Keine Vorkenntnisse erforderlich, Lust an Gesang und szenischer Improvisation von Vorteil!

E1935 Mag.[a] Christine Holzwarth, **Sa 1x; 19.11.2011; 10:00–15:00 Uhr** **D**
5 UE € 160,-

TSCHECHISCHE VOLKSLIEDER

In diesem Kurs singen wir bekannte tschechische Volkslieder. Die ausgewählten Lieder sind einfach und mitreissend. Schöne Melodien, ansprechende, manchmal witzige Texte mit einer Hintergrundgeschichte.

E993 Susanne Kafka, **Sa 1x; 21.01.2012; 13:00–16:00 Uhr** **D**
3 UE € 30,-

RHYTHMISCH - MUSIKALISCHER UNTERRICHT MIT DER BLOCKFLÖTE

Terminabsprache mit der Kursleiterin. Kurseinstieg ab September jederzeit möglich.

E957 Beate Grüner **D**
4 UE € 128,-

E961 Beate Grüner **D**
7 UE € 224,-

TENORFLÖTE

Diese Holzflöte erfreut durch ihren vollen und warmen Ton. Wer einmal Sopranflöte gespielt hat, wird sich mit dem Erlernen nicht schwer tun. Aber auch, wenn Sie noch nie ein Instrument gespielt haben, können Sie mit der Tenorflöte beginnen! Terminabsprache mit der Kursleiterin. Kurseinstieg ab September jederzeit möglich.

E958 Beate Grüner **D**
4 UE € 128,-

E962 Beate Grüner **D**
7 UE € 224,-

EINTEILUNG/MUSIKKURSE: QUER- U. BLOCKFLÖTE

E1031 Steffi Mölle, **Mo 1x; 29.08.2011; 16:00–17:00 Uhr** **J**
1 UE

QUER- UND BLOCKFLÖTE

30 Minuten Einzelunterricht

E1011 Steffi Mölle, **Mo, 13x; 17.10.2011–23.1.2012; 10:30–17:00 Uhr** **J**
6,5 UE € 208,-

E1010 Steffi Mölle, **Di, 13x; 18.10.2011–31.1.2012; 18:00–21:00 Uhr** **J**
6,5 UE € 208,-

QUERFLÖTE

30 Minuten Einzelunterricht

Einzelunterricht für musikbegeisterte Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Im Zentrum meiner Unterrichtsmethode steht das Musizieren ohne Mühe, bei dem die Qualität der Bewegung und das Körpergefühl eine wichtige Rolle spielen. Lernen und musizieren Sie oder Ihre Kinder in angenehmer Atmosphäre im Unterricht und selbstständig zu Hause.

E1009 Mag.[a] art. Sabrina Gerner-Radfar,
Di, 12x; 4.10.2011–10.1.2012; 15:00–18:00 Uhr **J**
6 UE € 192,-

EINTEILUNG BLOCKFLÖTE – QUERFLÖTE

E4004 Romina Mayer, **Di 1x; 27.09.2011; 17:00–18:00 Uhr** **D**
1 UE

BLOCK- UND QUERFLÖTE EINZELUNTERRICHT

E936 Romina Mayer, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 16:30–19:00 Uhr** **D**
7,5 UE € 240,-

E937 Romina Mayer, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 9:00–19:00 Uhr** **D**
7,5 UE € 240,-

KLASSISCHE GITARRE

Mag. Jhibaro Rodríguez aus Venezuela ist seit 18 Jahren aktiv in der Musikszene Österreichs als Komponist, Arrangeur und Musikpädagoge tätig und Preisträger mehrerer internationaler Gitarrenwettbewerbe.
Er unterrichtet klassische Gitarre mit Schwerpunkt Populärmusik, lateinamerikanische und karibische Musik, Salsa, Latin Jazz, World Music und Folk. Alle, die am Gitarrespielen Freude haben, Kinder, Erwachsene, SeniorInnen, AnfängerInnen, Fortgeschrittene und auch Berufsmusiker sind bei Herrn Rodruíguez herzlich willkommen. Seine Angebotspalette reicht vom Einzel- und Gruppenunterricht bis zum Ensemblespiel mit verschiedenen Musikinstrumenten.

E951 Mag. Jhibaro Rodriguez, **Mo, 4x; 5.9.–26.9.2011; 16:00–21:00 Uhr** **D**
2 UE € 64,-

E950 Mag. Jhibaro Rodriguez, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 16:00–21:00 Uhr** **D**
7,5 UE € 240,-

EINTEILUNG/MUSIKKURSE: GITARRE

E1003 Mag.[a] Kinga Koos, **Di 1x; 20.09.2011; 16:30–17:30 Uhr** **J**
1 UE

EINTEILUNG/MUSIKKURSE: GITARRE

E1007 Mag.[a] Zsuzsanna Corazza, **Fr 1x; 30.09.2011; 17:00–18:00 Uhr** **J**
1 UE

EINTEILUNG - E-GITARRE/GITARRE

E4005 Klaus Rüdiger Hofer, **Do 1x; 29.09.2011; 17:00–18:00 Uhr** **D**
1 UE

GITARRE/E-GITARRE – AKUSTIK-GITARRE, KONZERT-GITARRE EINZELUNTERRICHT

E914 Klaus Rüdiger Hofer, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 18:00–21:00 Uhr** **Z**
7,5 UE € 240,-

E915 Klaus Rüdiger Hofer, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 14:00–21:00 Uhr** **O**
7,5 UE € 240,-

KLASSISCHE GITARRE UND LIEDBEGLEITUNG FÜR ANFÄNGERINNEN UND FORTGESCHRITTENE

30 Minuten Einzelunterricht

- Noten, Rhythmus und Musiktheorie begreifen
- Singen, spielen, begleiten lernen

E1030 Mag.[a] Kinga Koos, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 13:00–17:30 Uhr** **J**
7,5 UE € 240,-

E1006 Mag.[a] Zsuzsanna Corazza, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 12:00–20:30 Uhr** **J**
7,5 UE € 240,-

GITARRE/JAZZGITARRE EINZELUNTERRICHT FÜR ANFÄNGERINNEN UND FORTGESCHRITTENE

Es werden die Grundlagen des Gitarrenspiels vermittelt, die es den SchülerInnen ermöglichen, sich später frei zu entscheiden, welche stlilistische Richtung sie einschlagen wollen. Zu den Unterrichtsinhalten gehören Melodie- und Akkordspiel, mehrstimmiges Spiel, Spiel nach Gehör, Improvisation, Technik, Theorie uvm. Natürlich wir auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der SchülerInnen eingegangen.
Jazzgitarre: Zu den Unterrichtsinhalten gehören Improvisation, Begleitung, Tonleiter, Arpeggien, Akkorde, Rhythmik und Harmonielehre, Repertoire sowie solistisches Spiel à la Joe Pass.

E977 Thiemo Kirberg, **Do, 4x; 8.9.–29.9.2011; 13:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 64,-

E976 Thiemo Kirberg, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 13:00–19:30 Uhr** **D**
7,5 UE € 240,-

GITARRE EINZELUNTERRICHT

Kursort: 1070, Stiftg. 37/4 Dachgeschoß-Bibliothek

E906 Elisabeth Bertel, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 17:00–19:00 Uhr**
7,5 UE € 240,-

E907 Elisabeth Bertel, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 17:00–19:00 Uhr**
7,5 UE € 240,-

E908 Elisabeth Bertel, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 17:00–19:00 Uhr**
7,5 UE € 240,-

VIOLINE UND VIOLA

30 Minuten Einzelunterricht

Unterricht einzeln und in der Gruppe für AnfängerInnen, Fortgeschrittene und WiedereinsteigerInnen. Unverbindliche Beratung, individuelle Betreuung.
Barock, Klassik, Filmmusik, Volksmusik, Irisches etc.

E1005 Mag. Elias Kim, **Mi, 13x; 19.10.2011–1.2.2012; 15:30–20:00 Uhr** **J**
6,5 UE € 208,-

EINTEILUNG/MUSIKKURSE: KLAVIER

E1002 Mag.[a] Elena Biedma Fierro, **Do 1x; 22.09.2011; 16:30–17:30 Uhr** **J**
1 UE

E4006 Mag.[a] Elena Biedma Fierro, **Mo 1x; 26.09.2011; 17:00–18:00 Uhr** **D**
1 UE

KLAVIERUNTERRICHT (KLASSIK, POP UND JAZZ) MIT WÄHLBAREN SCHWERPUNKTEN „ IMPROVISATION“, „KOMPOSITION“ UND „GESANGSBEGLEITUNG“

Der erfahrene Klavierpädagoge und Jazzsänger Barnabas Juhasz vermittelt in seinem Klavierunterricht verschiedene Lerninhalte anhand folgender Methoden und Stile:

- Grundkenntnisse des Klavierspielens anhand von leichten bis mittelschweren klassischen Werken.
- Gehörschulung und Harmonieverständnis anhand von bekannten Stücken aus den Bereichen Pop und Jazz.
- Auch das Singen und sich selbst am Klavier Begleiten wird in diesem Unterricht auf Wunsch besonders gefördert.
- Songwriting:
  Der Lehrer gibt gerne Feedback und Anregungen bei der Vertonung eigener Liedtexte.
- Technische Fingerfertigkeit und Improvisation durch den spielerischen Umgang mit Tonleitern, Akkorden und Motiven.

E913 Mag. Barnabás Juhász, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 12:30–17:30 Uhr** **D**
7,5 UE € 240,-

KLAVIER - EINZELUNTERRICHT

Klavier für jedes Alter oder Niveau. Sowohl für AnfängerInnen als auch für Fortgeschrittene und WiedereinsteigerInnen. Einführung in die Musik bis zur Prüfungs- bzw. Antrittsvorbereitung unter Berücksichtigung der körperlichen Entspannung.

E921 Mag.[a] Elena Biedma Fierro, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 18:00–21:00 Uhr** **L**
7,5 UE € 240,-

E1008 Mag.[a] Elena Biedma Fierro, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 13:30–21:00 Uhr** **J**
7,5 UE € 240,-

KLAVIER – EINZELUNTERRICHT

E969 Urszula Walter, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 15:00–19:00 Uhr** **L**
7,5 UE € 240,-

E970 Urszula Walter, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 16:00–19:00 Uhr** **L**
7,5 UE € 240,-

EINTEILUNG - KLAVIER

E4004 Romina Mayer, **Di 1x; 27.09.2011; 17:00–18:00 Uhr** **D**
1 UE

KLAVIER EINZELUNTERRICHT

E936 Romina Mayer, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 16:30–19:00 Uhr** **D**
7,5 UE € 240,-

E937 Romina Mayer, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 9:00–19:00 Uhr** **D**
7,5 UE € 240,-

GESANGSBEGLEITUNG

30 Minuten Einzelunterricht

Gesangsbegleitung ist die ideale Ergänzung für jede Gesangsausbildung. Ihre Lieder werden von einer professionellen Korrepetitorin am Klavier begleitet und erarbeitet. Alle Niveaus und Stilrichtungen (Oper, Operette, Lied, Pop, Musical, usw.)

E1013 Mag.[a] Elena Biedma Fierro, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 13:30–21:00 Uhr** **J**
7,5 UE € 240,-

VORBEREITUNG FÜR KLAVIERPRÜFUNGEN UND AUFTRITTE

30 Minuten Einzelunterricht

Für Personen die ein Programm vorspielen müssen (Zulassungsprüfung, Auftritt, usw.)

E1015 Mag.[a] Elena Biedma Fierro, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 13:30–21:00 Uhr** **J**
7,5 UE € 240,-

DIATONISCHE KNOPFHARMONIKA

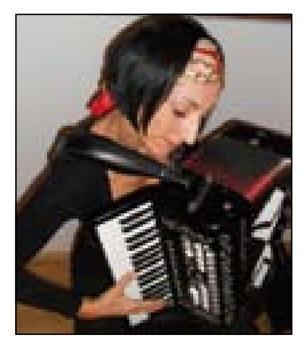
Steirische Harmonika für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Im individuellen Unterricht erlernen Sie dieses faszinierende österreichische Volksmusik-Instrument und bekommen wertvolle Tipps für Ihr Harmonikaspiel. Erstaunlicherweise ist die „Steirische“ ohne Noten und ohne jegliche musikalische Vorkenntnisse für jede Altersstufe schnell und einfach erlernbar. Dieser Kurs bietet Ihnen musikalische Freizeitbeschäftigung auf einem alpenländischen Musikinstrument. Leih-Instrumente nach Verfügbarkeit und Rücksprache mit dem Kursleiter! Der/Die Lernende erhält Einblicke in die Struktur der Musik (Noten, Harmonielehre,Tonarten), da nach allen gängigen Unterrichtskonzepten gearbeitet wird:

- Griffschrift (4 und 5 Fingersystem); - auswendig spielen
- Steirische nach Noten; - Farbnotationslehre, ...

E1943 Wolfgang Schedl, **Do, 7x, 6.10.2011-12.1.2012; 17:00-21:00 Uhr** **D**
7 UE € 224,-

AKKORDEON



Akkordeon-Unterricht mit Monica Schuh, nach Wunsch im Block-Unterricht oder 1x pro Woche. Locker, entspannt, spannend-individuell an jede/n SchülerIn angepasst. Für die Kleinen und die Großen - jede/r wird die Musik finden, die ihr/ihm Spaß macht. Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Akkordeon-Musiklehrerin (Bruckner Konservatorium Linz) und blickt auf eine lange Erfahrung im Unterrichten und als Solistin zurück.

E968 Monica Schuh, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 13:00–18:00 Uhr** **D**
7,5 UE € 240,-

SAXOPHON KLASSIK, JAZZ UND IMPROVISATION

Saxophonunterricht für AnfängerInnen und Fortgeschrittene, Jung und Alt. Auf persönliche Wünsche der Lernenden wird natürlich eingegangen. Es werden Saxophongrundlagen, Instrumentaltechnik, Notenlesen, Rhythmik, Interpretation und auf Wunsch auch Improvisation und Harmonielehre vermittelt.
Bitte mitbringen: eventuell schon vorhandenes Notenmaterial und/oder ein Notenheft.

E966 Werner Zangerle, **Do, 4x; 8.9.–29.9.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
2 UE € 64,-

E967 Werner Zangerle, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 18:00–21:00 Uhr** **Z**
7,5 UE € 240,-

TROMPETE EINZELUNTERRICHT

E971 Johannes Probst, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 18:00–21:00 Uhr** **Z**
7,5 UE € 240,-

SCHLAGZEUG/PERCUSSION

Unterricht mit Spaß und Herz von einem professionellen Schlagzeuger/Percussionisten mit langjähriger Unterrichtserfahrung. Neben der Vermittlung der verschiedensten Schlagtechniken, Stilrichtungen, Improvisation und Soloing, Notenlesen, Eartraining, Songplaying, Timekeeping werden wir in die Welt der Rhythmik eintauchen und so richtig grooven. Alle Levels sind willkommen. Termine nach Vereinbarung.

Kursort: 1070, Halbg. 7 „TrOMmeln.at"

E918 Thomas Hiller, **Mo, 8x; 3.10.–21.11.2011; 18:00–21:00 Uhr**
7,5 UE € 240,-

SCHLAGZEUG EINZELUNTERRICHT AB 6 JAHREN FÜR ANFÄNGERINNEN & FORTGESCHRITTENE

15 x 30 Minuten Einzelunterricht

Professioneller Schlagzeuger mit langjähriger Konzert- und Studioerfahrung bietet Schlagzeugunterricht für jedes Alter und jedes Level. Einfach jeder/m, der/dem es Spaß macht!

- Stick und Finger-Kontrolltechniken, Studio & Live-Spielweisen und Sounds
- Groove, Timing, Fills, Feeling, mit und ohne Click spielen
- Notenlesen, Blattspiel, Rudiments, kleine Trommel
- Rhythmen komponieren, Improvisation, Solieren, Soloaufbau
- Unabhängigkeitsübungen
- Drumset - Stimmen

Neben traditionellen Unterrichtsmethoden kann nach Wunsch auch an Lieblingssongs gearbeitet werden. Diese werden im Unterricht mit dem Kursleiter gemeinsam analysiert und geübt. Termine nach Vereinbarung mit dem Kursleiter, Einstieg ab Oktober 2011 jederzeit möglich.

E1029 Endre Hoffmann, **J**
7,5 UE € 240,-

„Das Recht auf Kursteilnahme besteht nur, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist und die Kursgebühr termingerecht bezahlt wurde."

TROMMELGRUPPE - ENTSPANNUNG UND STRESSABBAU

In angenehmer Umgebung lernen Sie den Klang der Trommeln kennen. Vermittelt werden verschiedene Spiel- und Schlagtechniken auf Djembe, Basstrommel und diversen Kleinpercussions. Sie spielen mehrstimmige Arrangements, kommunizieren dabei und lassen es fetzig grooven. Auch die kreative Seite und der persönliche Ausdruck kommen nicht zu kurz. Viel Spaß ist bei einer Reise durch die Elemente, beim Energietrommeln, im freien Miteinander-Üben und bei lustigen Entspannungsspielen garantiert.

Kursort: 1070, Halbg. 7 „TrOMmeln.at“

E916 Thomas Hiller, **Mo, 8x; 3.10.–21.11.2011; 17:00–19:00 Uhr**
16 UE € 84,80

TROMMELN 50+

Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an...

Dieser Kurs ist speziell für junggebliebene Menschen ab 50 gedacht. Trommeln fördert die Unabhängigkeit, macht flexibler, erhöht die Konzentrationsfähigkeit, ist entspannend und macht dazu noch riesigen Spaß. In einem angenehmen Ambiente trommeln wir auf Djemben und lernen Kleinperkussion zu spielen. Instrumente werden zur Verfügung gestellt.

Kursort: 1070, Halbg. 7 „TrOMmeln.at“

E917 Thomas Hiller, **Mo, 8x; 3.10.–21.11.2011; 19:15–21:15 Uhr**
16 UE € 84,80

KAMMERMUSIK IN DER JOSEFSTADT – NEU SCHWERPUNKT MOZART IM FESTSAAL/BEZIRKSMUSEUM

Beratung zur Kammermusik

Wir erarbeiten vorwiegend Werke von W. A.Mozart.
Teilnahmemöglichkeit für Streicher, Querflöte, Klavier, Singstimme.
Für jene, die Ihre Teilnahmemöglichkeit in einem persönlichen Gespräch abklären möchten, biete ich einen kostenlosen Beratungsblock (Einzelberatungen à 10 Minuten) an. Die Zusammenstellung der Ensembles und die Festlegung der Werke erfolgt am Vorbesprechungstermin (bitte Instrument, ev. Noten mitbringen). Sie erleichtern die Vorbereitung, indem Sie Ihre Vorerfahrung und Werkwünsche (auch anderer Komponisten) bereits vor der Vorbesprechung per e-mail bekannt geben: info@ kammermusikwerkstatt.at

E1018 Barbara Rombach, **Di 1x; 04.10.2011; 19–20 Uhr** **J**
1 UE kostenlos!

NeueinsteigerInnen in die Kammermusik: Vorbesprechung und kurzes Anspielen

E1019 Barbara Rombach, **Di 1x; 11.10.2011; 18–19 Uhr** **J**
1 UE € 7,95

NeueinsteigerInnen in die Kammermusik: Proben
Termine: 18.10.2011, 08.11.2011, 22.11.2011

E1020 Barbara Rombach, **Di, 3x; 18:00–19:00 Uhr** **J**
3 UE € 23,85

TeilnehmerInnen mit Vorerfahrung und bestehende Ensembles: Vorbesprechung und erstes Anspielen

E1021 Barbara Rombach, **Di 1x; 11.10.2011; 19:00–21:00 Uhr** **J**
2 UE € 15,90

TeilnehmerInnen mit Vorerfahrung und bestehende Ensembles: Proben
Termine: 18.10.2011, 08.11.2011, 22.11.2011.

E1022 Barbara Rombach, **Di, 3x; 19:00–21:00 Uhr** **J**
6 UE € 47,70

KAMMERMUSIK IN DER JOSEFSTADT –– NEU SCHWERPUNKT HAYDN IM FESTSAAL/BEZIRKSMUSEUM

Beratung zur Kammermusik
Wir werden vorwiegend Werke von Joseph Haydn erarbeiten.
Teilnahmemöglichkeit für Streicher, Querflöte, Klavier, Singstimme
Für jene, die Ihre Teilnahmemöglichkeit in einem persönlichen Gespräch abklären möchten, biete ich einen kostenlosen Beratungsblock (Einzelberatungen à 10 Minuten) an. Die Zusammenstellung der Ensembles und die Festlegung der Werke erfolgt am Vorbesprechungstermin (bitte Instrument, ev. Noten mitbringen). Sie erleichtern die Vorbereitung, indem Sie Ihre Vorerfahrung und Werkwünsche (auch anderer Komponisten) bereits vor der Vorbesprechung per email bekannt geben:
info@kammermusikwerkstatt.at

E1023 Barbara Rombach, **Di 1x; 04.10.2011; 19:00–20:00 Uhr** **J**
1 UE kostenlos!

NeueinsteigerInnen in die Kammermusik: Vorbesprechung und kurzes Anspielen

E1024 Barbara Rombach, **Di 1x; 29.11.2011; 18:00–19:00 Uhr** **J**
1 UE € 7,95

NeueinsteigerInnen in die Kammermusik: Proben
Termine: 13.12.2011, 17.01.2012, 24.01.2012

E1025 Barbara Rombach, **Di, 3x; 18:00–19:00 Uhr** **J**
3 UE € 23,85

TeilnehmerInnen mit Vorerfahrung und bestehende Ensembles Vorbesprechung und kurzes Anspielen

E1026 Barbara Rombach, **Di 1x; 29.11.2011; 19:00–21:00 Uhr** **J**
2 UE € 15,90

TeilnehmerInnen mit Vorerfahrung und bestehende Ensembles: Proben
Termine: 13.12.2011, 17.01.2012, 24.01.2012

E1027 Barbara Rombach, **Di, 3x; 19:00–21:00 Uhr** **J**
6 UE € 47,70

RHYTHMUSKREIS – WORKSHOP NEU

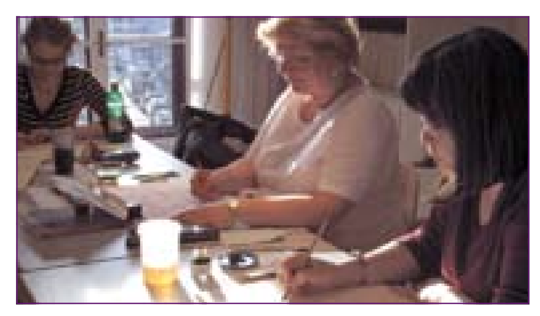
Zum Kennenlernen

Rhythmus ist Leben. Rhythmus ist Pulsation. Entdecken Sie Ihr Potenzial ! Keine Begabung nötig. Wir trommeln, entspannen, gehen, singen mit/durch Rhythmus. Herzlich willkommen !
Bitte bequeme Kleidung anziehen, ev. Wolldecke mitbringen.

E1004 Mag. Elias Kim, **Sa 1x; 22.10.2011; 10:30–13:00 Uhr** **J**
2,5 UE € 25,-

BILDENDE KUNST

ZEICHNEN UND MALEN



Unterricht in allen künstlerischen Techniken (Bleistift, Kohle, Kreide, Feder, Pastell, Aquarell, Gouache, Tempera, Acryl und Ölmalerei) sowie der klassischen Themen der bildenden Kunst (Portrait, Akt, Stillleben, Landschaft).

E954 Mag.[a] Elisabeth Rubik-Jungmeier,
Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 18:30–20:30 Uhr **D**
30 UE € 135,-

EXAKTES ZEICHNEN UND MALEN HEISST EXAKTES WAHRNEHMEN

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Im Kurs werden Sie lernen, bewusst zu sehen und wahrzunehmen. In unserer Welt gibt es eine Fülle von optischen Eindrücken, die wir nicht bewusst sehen. Sie werden lernen, Gesehenes im Kopf exakter zu registrieren, z.B. Schatten und Licht zu unterscheiden, kalte und warme Farben zu mischen und vieles mehr, um damit eigene Bilder interessant gestalten zu können.

E1041 Mag.[a] Inge Krenn, **Mo, 6x; 3.10.–7.11.2011; 15:00–17:00 Uhr** **J**
12 UE € 102,–

MANGA-ZEICHNEN

Heutzutage haben viele junge Leute großes Interesse an Mangazeichnungen. Frau Ikuyo Hori lehrt Manga-Zeichnen auf die original japanische Art. Im Kurs arbeiten Sie mit Feder und Pinsel und lernen die Manga-Technik Schritt für Schritt.
Bitte mitbringen: Bleistift (HB oder B), Radiergummi, Spitzer, Lineal (ca. 30 cm lang), Korrekturflüssigkeit, Taschentücher.
Materialkostenbeitrag: € 6,50 (wird von der Kursleiterin eingehoben).

E912 Ikuyo Hori, F**r, Sa, 2x; 16.12.2011 18:00–20:00 Uhr, 17.12.2011; 9:30–12:30 Uhr** **D**
5 UE € 42,50

MANGA-ZEICHNEN FÜR FORTGESCHRITTENE

Materialkostenbeitrag: € 6,50 (wird von der Kursleiterin eingehoben).

E1924 Ikuyo Hori, **Fr, 2x; 09.09.2011–16.09.2011; 18:00–20:30 Uhr** **D**
5 UE € 42,50

AKTZEICHNEN

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene



Dieser Kurs ermöglicht das Studium des menschlichen Körpers. Proportionen, Verkürzungen, Perspektiven, Licht und Schatten richtig erkennen und darstellen wird erlernt und geübt. Sie arbeiten mit verschiedenen Techniken und Materialien, wie Tusche, Aquarell, Kreiden, etc. Je nach Vorliebe können Sie eigene Materialien mitbringen oder gegen geringes Entgelt bei der Kursleiterin ausborgen.
Bitte mitbringen: Zeichenblock Format mind. A3 (wenn größer, umso besser), Bleistifte 2B-8B, Buntstifte, Kohlestifte. Modellkosten: € 12,50 pro Stunde (nicht im Kurspreis enthalten, wird vor Ort auf die anwesenden TeilnehmerInnen aufgeteilt).

E1067 Judith Grosser, **Mo, Di, Mi, Do, Fr, 5x; 5.9.–9.9.2011; 18:00–21:00 Uhr** **J**
15 UE € 93,–

E1060 Judith Grosser, **Fr, 7x; 7.10.–18.11.2011; 16:00–18:00 Uhr** **J**
14 UE € 86,80

E972 Judith Grosser, **Sa 1x; 22.10.2011; 10:00–17:00 Uhr** **D**
7 UE € 43,40

E1061 Judith Grosser, **Fr, 7x; 2.12.2011–3.2.2012; 16:00–18:00 Uhr** **J**
14 UE € 86,80

E975 Judith Grosser, **Sa 1x; 28.01.2012; 10:00–17:00 Uhr** **D**
7 UE € 43,40

PORTRAIT- UND FIGURALES ZEICHNEN

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Inhalt: Erlernen der genauen zeichnerischen Darstellung des Gesichtes, Proportionen und Verkürzungen richtig darstellen, Faltenwürfe, Licht und Schatten sehen und umsetzen. Wir arbeiten sowohl nach langen Positionen als auch mit schnellen Skizzen, bis hin zur Bewegungsstudie. Es wird nach Modell gearbeitet. Verschiedenste Materialien (Kohle, Pastellkreide, Rötel) und Techniken (aquarellieren, lavieren, plakatives Arbeiten) werden erprobt. Für die ersten Stunden bitte mitbringen: Zeichenblock mind. DIN A3 Format, Bleistifte 2B-8B, Kohlestifte, harte Unterlage.

Material kann gegen geringes Entgelt bei der Kursleiterin ausgeliehen werden.

Modellkosten: € 12,50 pro Stunde (nicht im Kurspreis enthalten, wird vor Ort auf die anwesenden TeilnehmerInnen aufgeteilt).

E1068 Judith Grosser, **Mo, Di, Mi, Do, Fr, 5x; 12.9.–16.9.2011; 18:00–21:00 Uhr** **J**
15 UE € 93,–

E1070 Judith Grosser, **Mo, Di, Mi, Do, Fr, 5x; 26.9.–30.9.2011; 9:00–12:00 Uhr** **J**
15 UE € 93,–

E973 Judith Grosser, **Sa 1x; 05.11.2011; 10:00–17:00 Uhr** **D**
7 UE € 43,40

AKT- UND PORTRAITZEICHNEN

für AnfängerInnen & Fortgeschrittene

Dieser Kurs beinhaltet das Studium des menschlichen Körpers. Sowohl das Portrait als auch naturalistische Elemente (Faltenwurf, Raum) werden mit einbezogen. Proportionen, Licht und Schatten erkennen und zu Papier bringen ist Ziel des Kurses. Sie arbeiten nach langen Positionen sowie auch mit schnellen Skizzen bis hin zur Bewegungsstudie. Verschiedene Materialien und Techniken können ausprobiert werden.

Bitte mitbringen: Papier mind. DIN A3, Bleistifte 4B, 6B, Tusche, Feder, Pinsel, Kohle, Rötel. Material kann auch gegen geringes Entgelt bei der Kursleiterin ausgeliehen werden.

E1069 Judith Grosser, **Mo, Di, Mi, Do, Fr, 5x; 19.9.–23.9.2011; 9:00–12:00 Uhr** **J**
15 UE € 93,–

E974 Judith Grosser, **Sa 1x; 03.12.2011; 10:00–17:00 Uhr** **D**
7 UE € 43,40

STILLLEBEN FÜR ANFÄNGERINNEN & FORTGESCHRITTENE NEU

Assoziatives Zeichnen

In diesem Kurs wollen wir durch Intuition, Vorstellungskraft und assoziatives Arbeiten zu individuellen Bildfindungen gelangen. Die künstlerische Beschäftigung mit persönlichen, von den KursteilnehmerInnen mitgebrachten Gegenständen dient als Ausgangspunkt für weiterführende Bilderzählungen.

Bitte mitbringen: Bleistifte (H/HB/B), Buntstifte, Kohlestifte, Zeichenpapier (A3 und größer)

E1938 Mag. Christoph Mayer, **Di, 10x; 4.10.–13.12.2011; 15:00–18:00 Uhr** **D**
30 UE € 186,-

E1939 Mag. Christoph Mayer, **Sa 1x; 19.11.2011; 10:00–17:00 Uhr** **D**
7 UE € 43,40

E1940 Mag. Christoph Mayer, **Sa 1x; 14.01.2012; 10:00–17:00 Uhr** **D**
7 UE € 43,40

FREIES ASSOZIATIVES MALEN NEU

Lernen Sie durch das freie assoziative Malen die Kräfte Ihres eigenen kreativen Potentials kennen und Ihrem Selbst Ausdruck zu verleihen. Ziel dieses Kurses ist es, bewusst Zugang zu Ihrer Intuition und Ihrer Vorstellungskraft zu erlangen. Es ist ein kreativer Prozess, bei dem Sie erleben, wie Sie über eine neue individuelle Sichtweise vollkommene, einzigartige Formen aus sich selbst hervorbringen und sich dabei fast spielerisch die Grundlagen der Malerei wie Farbenlehre, Motivfindung, Komposition, aneignen.

E1937 Mag. Christoph Mayer, **Di, 10x; 4.10.–13.12.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
30 UE € 186,-

ÖLMALEREI

In diesem Kurs werden die Ölmaltechniken der alten Meister bis hin zur Moderne unterrichtet. Die TeilnehmerInnen werden bei freier Auswahl von Themen und Stilen beraten und in ihren individuellen Gestaltungsmöglichkeiten gefördert. Die theoretischen Grundlagen bildnerischen Gestaltens (z.B. Komposition, Perspektive, Materialkunde und Farbenlehre) werden laufend in den Unterricht eingebunden. Der Weg zur Gestaltung eines Bildes, von der Vorbereitung des Malgrundes (wie Bespannen und Grundieren) bis zur Anbringung eines Schlussfirnisses soll erlernt werden. Das benötigte Material für die Ölmalerei wird am ersten Kurstag ausführlich besprochen. Eventuell schon vorhandenes Malmaterial bitte mitbringen. Der Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet.

E952 Mag.[a] Elisabeth Rubik-Jungmeier,
Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 16:15–18:15 Uhr **D**
30 UE € 135,-

E953 Mag.[a] Elisabeth Rubik-Jungmeier,
Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 18:30–20:30 Uhr **D**
30 UE € 135,-

ALTMEISTERLICHE ÖLMALEREI NEU

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Der Bildaufbau mit abwechselnder Schichtung von Eitempera und Öllasuren, ergibt Plastizität und Tiefe. Wir arbeiten nach Fotovorlagen, die mit einfachen Mitteln auf die grundierte Leinwand übertragen werden.

Am ersten Kurstag bitte mitnehmen: Fotovorlage nach eigener Wahl, bespannter Keilrahmen, Bleistift, Lineal, hellrote und dunkelrote Ölfarbe, Pinsel.

E1062 Judith Grosser, **Fr, 7x; 7.10.–18.11.2011; 18:00–20:00 Uhr** **J**
14 UE € 86,80

E1063 Judith Grosser, **Fr, 7x; 2.12.2011–3.2.2012; 18:00–20:00 Uhr** **J**
14 UE € 86,80

AQUARELLMALEREI

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Ziel des Kurses ist das Vertrautwerden mit den Grundlagen der Technik, der Farben (Mischfähigkeit) und der Sensibilität des Pinselstrichs.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben und -papier, Pinsel, Bleistift, Radiergummi.

E1066 Mag.[a] Lucia Riccelli, **Do, 10x; 20.10.2011–12.1.2012; 18:00–20:00 Uhr** **J**
20 UE € 124,–

ACRYLMALEREI VERFEINERT MIT KREIDEN UND STIFTEN

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

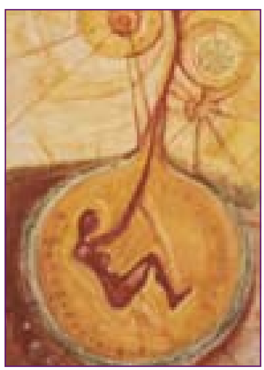
Sie werden vertraut mit Acrylfarbe, Pinsel, Papier und Leinwand. Sie erhalten eine Einführung in die Farbenlehre und das Farbmischen. Sie schnuppern in diverse Stilarten hinein (z.B. Impressionismus, Expressionismus) und lernen einige Künstler und Künsterlerinnen kennen, wie z.B. Van Gogh, Renoir oder Lassnig. Nach einigen Grundübungen können Sie mit den Farben auch experimentieren und werden Ihren persönlichen Ausdruck finden.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Acrylmalblock (A3), 2 Borstenpinsel, Wassergefäß

E1040 Mag.[a] Inge Krenn, **Di, 10x; 4.10.–13.12.2011; 18:00–20:00 Uhr** **J**
20 UE € 124,–

MALEN MIT ERDFARBEN FÜR FRAUEN **NEU**

Sich einen bunt entspannenden Tag gönnen



Abschalten und entspannen beim Malen, fließen lassen. Malen ist ein Tanz mit der Seele, macht frei, fördert die Lebenslust und macht einfach Spaß. In diesem Kurs werden Sie sanft angeleitet Ihre Kreativität zu entfalten und ihren kreativen Impulsen freien Lauf zu lassen. Allein durch das Spiel mit den Farben und den Bildern, die daraus entstehen, tankt man Kraft. Gemalt wird mit bunten Erdfarben (Naturpigmente mit natürlichem Bindemittel). Material stellt die Kursleiterin zur Verfügung. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Malpinsel
Materialkosten: ca. € 10,- je nach Verbrauch

E1929 Bsc Elisabeth Leonhart, **Sa 1x; 29.10.2011; 11:00–17:00 Uhr** **D**
6 UE € 66,-

KALLIGRAPHIE FÜR ANFÄNGERINNEN **NEU**

Für alle, die sich für japanische Kalligraphie interessieren und sie erlernen möchten. Im Unterricht wird je nach Wunsch sowohl mit Pinsel als auch mit Bleistift gearbeitet.
Im Kurs können Sie

- sich Grundlagen der Kalligraphie erwerben
- japanische Basisschriftzeichen erlernen
- innere Ruhe finden

Das benötigte Material ist ein „Kalligraphie-Set". Es beinhaltet:

- einen mittelgroßen Pinsel
- die Tusche
- einen Tuschreibestein
- Kalligraphie-Papier (jap. „Hanshi")
- einen Papierbeschwerer
- eine Unterlage

Es besteht die Möglichkeit, die diversen Einzelteile bei der Lehrerin zu bestellen.

E1931 Mika Kageyama, **Mi, 7x; 5.10.–23.11.2011; 16:30–18:00 Uhr** **D**
10,5 UE € 47,25

E1932 Mika Kageyama, **Mi, 7x; 7.12.2011–1.2.2012; 16:30–18:00 Uhr** **D**
10,5 UE € 47,25

ANGEWANDTE KUNST

WEIHNACHTSORIGAMI NEU

Aus Papierquadraten werden Module gefaltet, die zu witzigen Tieren oder geometrischen Objekten zusammengesteckt werden.
Einfache Falt-und Stecktechnik für Klein und Groß.
Materialkosten: € 4,–

E1936 Noriko Bachinger, **Sa 1x; 17.12.2011; 10:00–14:00 Uhr** **D**
4 UE € 24,80

KLASSISCHES ORIGAMI FÜR ALLE ALTERSSTUFEN

Aus Papierquadraten werden Module gefaltet, die zu witzigen Tieren oder geometrischen Objekten zusammengesteckt werden.
Einfache Falt-und Stecktechnik für Klein und Groß.
Materialkosten: € 4,–

E941 Noriko Bachinger, **Sa 1x; 15.10.2011; 10:00–14:00 Uhr** **D**
4 UE € 24,80

E942 Noriko Bachinger, **Sa 1x; 26.11.2011; 10:00–14:00 Uhr** **D**
4 UE € 24,80

IKEBANA – DIE JAPANISCHE BLUMENSTECKKUNST FÜR ANFÄNGERINNEN

Machen Sie Bekanntschaft mit der Kunst- und Geistesauffassung des Fernen Ostens durch die Gestaltung von Ikebana-Arrangements nach den Lehren der angesehenen Sogetsu-Schule (Tokyo), die Traditionelles und Modernes verbindet.
Finden Sie Entspannung bei der kreativen Arbeit mit Blumen und schaffen Sie verschönernde und ungewöhnliche Werke für Wohn- und Arbeitsbereiche oder als besonderes Geschenk.
Bitte mitbringen: Gartenschere, Tuch, Schreibzeug, flache Schale (rund oder viereckig - mind. 25 cm Durchmesser, max. 6 cm Höhe). Falls vorhanden: Kenzan (Blumenigel - wird bei Bedarf vom Kursleiter beigestellt).

E922 Herbert Grünsteidl
Fr, Sa, 2x; 14.10.2011 18:00–20:00 Uhr, 15.10.2011; 10:00–13:00 Uhr **D**
5 UE € 37,50

IKEBANA – DIE JAPANISCHE BLUMENSTECKKUNST FÜR FORTGESCHRITTENE

Voraussetzung: vorheriger Besuch eines Ikebana-Grundkurses.

E923 Herbert Grünsteidl
Fr, Sa, 2x; 11.11.2011 18:00–20:00 Uhr, 12.11.2011; 10:00–13:00 Uhr **D**
5 UE € 37,50

AKTIV TÖPFERN FÜR ANFÄNGERINNEN

Wie baue ich einen Topf auf? Wie glasiere ich? Wie geht das Drehen auf der Töpferscheibe?

E938 Nora Alexandra Loschan, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 16:30–18:30 Uhr** **D**
30 UE € 135,-

KERAMIK UND TÖPFERN FÜR FORTGESCHRITTENE

E939 Nora Alexandra Loschan, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 18:30–20:30 Uhr** **D**
30 UE € 135,-

FORMGEBUNG MIT DEM URMATERIAL TON

Sie lernen auf praktische Weise die verschiedenen Techniken des Handaufbaus und der Töpferscheibe. Gefäße werden erzeugt, mit bunten Engoben dekoriert und gebrannt.
Bitte mitbringen: Schürze

E1043 Nora Alexandra Loschan, **Di 1x; 11.10.2011; 15:00–18:00 Uhr** **D**
3 UE € 20,70

TÖPFERTECHNIKEN AUF DER TÖPFERSCHEIBE



Auf der Töpferscheibe können AnfängerInnen nach einigen Unterrichtsstunden kleine Schalen und Vasen selbstständig drehen, TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen lernen weitere Techniken. Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch und ev. Werkzeug.

E940 Nora Alexandra Loschan
Fr, Sa, 2x; 20.01.2012 16:00–20:00 Uhr, 21.01.2012; 9:00–14:00 Uhr **D**
9 UE € 67,50

NÄHEN

Kleidung kreativ gestalten

Unter fachkundiger Leitung Entwurf, Schnitt und Umgang mit Nadel und Faden erlernen. Sie erhalten Hilfestellung bei der Arbeit mit allen Textilien, Leder und Pelz. Auch vorhandene Kleidung kann im Kurs geändert und kreativ umgestaltet werden. Keine Vorkenntnisse erforderlich.Es wird nicht mit der Nähmaschine gearbeitet.

Kursort: 1080, Pfeilg. 42B, Erdgeschoß

E929 Anna Krapfenbauer, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 18:00–20:00 Uhr**
30 UE € 159,-

Kursort: 1060, Damböckg. 4, 2. Stock

E928 Anna Krapfenbauer, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 10:00–12:00 Uhr** **D**
30 UE € 159,-

PATCHWORK & QUILTEN

Patchwork heißt, Stoffstücke in geometrischen Formen (Dreiecke, Quadrate, Streifen, etc.) zusammennähen. Die wichtigsten Techniken werden im Kurs vorgestellt. Der traditionellen Idee entsprechend, Stoffreste zu textilen Kunstwerken zu verarbeiten, lade ich Sie ein, zur ersten Stunde alte und/oder neue Stoffreste (am besten aus Baumwolle) mitzubringen. Schwerpunkt im Herbstsemester sind weihnachtliche Geschenkideen.

Vorkenntnisse - außer der Umgang mit der Nähmaschine - sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Stoffreste, Nähseide, Nadel, Schere, Lineal, Bleistift

E1050 Viktoria Kaspar, **Mi, 10x; 5.10.–14.12.2011; 9:00–11:00 Uhr** **J**
20 UE € 106,-

SOCKEN STRICKEN - EINFACHER ALS MAN GLAUBT! NEU

Was ist dran am Socken?

Gemeinsam erarbeiten wir uns die Grundkenntnisse im Stricken und legen mit Hilfe der gewünschten Schuhgröße und der mitgebrachten Wolle das Ausmaß der Handarbeit fest. Sie bekommen in allen Einzelheiten das Fertigen von Socken, inklusive Ferse und Spitze erklärt und können am Ende des Kurses, wenn Sie zu Hause auch etwas stricken, mit einem fertigen Paar Socken nach Hause gehen.

Bitte mitbringen: 1 Knäuel Sockenwolle (100g) für Nadelstärke 2,5 bis 3, 2 5er-Nadelspiele Nr. 2,5

Es ist möglich, bei der Vortragenden Wolle und Nadeln zu kaufen.

E986 Mag.[a] Maria Leitgeb, **Di, 4x; 4.10.–25.10.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
8 UE € 42,40

DER 24-HAUBEN-ADVENTKALENDER ZUM SELBSTBEFÜLLEN NEU

Gemeinsam erarbeiten wir uns die Grundkenntnisse im Stricken und legen mit Hilfe der mitgebrachten Wolle das Ausmaß der Handarbeit fest. Sie bekommen in allen Einzelheiten das Fertigen der unterschiedlichen Hauben erklärt und können am Ende des Kurses, wenn Sie zu Hause auch etwas stricken, mit einem lustigen Adventkalender zum Selbsbefüllen nach Hause gehen.

Bitte mitbringen: Verschiedene Wollreste (ideal in gleicher Garnstärke), 1 kurzes 5er-Nadelspiel und 1 Häkelnadel, passend zu den Wollresten.

Es ist möglich bei der Vortragenden alle Materialien zu kaufen.

E989 Mag.[a] Maria Leitgeb, **Di, 4x; 8.11.–29.11.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
8 UE € 42,40

„Das Recht auf Kursteilnahme besteht nur, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist und die Kursgebühr termingerecht bezahlt wurde."

WÄRMENDE WOLLKRAGEN - UNGEMEIN WANDELBAR **NEU**

Kuschelweich sind die federleichten Wollkragen aus Mohairgarn.
Sie halten im kalten Winter schön warm und lassen sich als Schal, Kapuze oder sogar als Rock tragen. Mit großen Nadeln sind sie schnell gestrickt. Jeder geht am Ende des Kurses, wenn auch zu Hause etwas gestrickt wird, mit einem Wollkragen heim.
Bitte mitbringen: 100 g Mohair (Kid Mohair - 175 m Lauflänge)
1 Rundstricknadel Nr. 8
Es ist möglich bei der Vortragenden Wolle und Nadeln zu kaufen.

E987 Mag.[a] Maria Leitgeb, **Di, 3x; 10.01.2012–24.01.2012; 18:00–20:00 Uhr** **D**
6 UE € 31,80

LINOLDRUCK **NEU**

Anfertigung von Textilstempeln auf Linoldruckbasis
In diesem Kurs werden durch das Beschnitzen von Linoldruckplatten mit individuellen Sujets der KursteilnehmerInnen Textildruckstempel hergestellt. Mit diesen Stempeln werden dann, je nach Wunsch, mitgebrachte T-Shirts, Hemden, Vorhänge, Tischdecken bedruckt.
Bitte mitbringen: 7-teiliges Linolbesteck, kleine Farbwalze, Textildruckfarbe, 1-2 Linoldruckplatten A4, Durchschreibpapier, Zeichenblock, Bleistifte (T-Shirts etc.)

E1941 Mag. Christoph Mayer, **Fr, 4x; 7.10.–28.10.2011; 15:00–18:00 Uhr** **D**
12 UE € 74,40

E1942 Mag. Christoph Mayer, **Fr, 4x; 18.11.–9.12.2011; 15:00–18:00 Uhr** **D**
12 UE € 74,40

MOSAIKSCHNUPPERKURS

In diesem Kurs lernen Sie die Mosaiktechniken, Materialien, Schneide- und Zwicktechniken, Kleben und Verfugen kennen. Ein Werkstück wird von Ihnen unter Anleitung von Grund auf entworfen, gestaltet, gefertigt und verfugt, sodass Sie ein gutes Basiswissen für Ihre weiteren Mosaikwerke erwerben können.
Kursgebühr inkl. Tee oder Kaffee.
Materialkosten werden je nach Aufwand extra berechnet (ca EUR 15,-)
Kursort: Atelier mosaikart.at, 1060, Stumperg. 59

E1900 Hannes Schuster
Sa, So, 2x; 01.10.2011 9:30–17:00 Uhr, 02.10.2011; 9:30–13:00 Uhr
11 UE € 148,-

E1901 Hannes Schuster
Sa, So, 2x; 12.11.2011 9:30–17:00 Uhr, 13.11.2011; 9:30–13:00 Uhr
11 UE € 148,-

E1902 Hannes Schuster
Sa, So, 2x; 03.12.2011 9:30–17:00 Uhr, 04.12.2011; 9:30–13:00 Uhr
11 UE € 148,-

E1903 Hannes Schuster
Sa, So, 2x; 21.01.2012 9:30–17:00 Uhr, 22.01.2012; 9:30–13:00 Uhr
11 UE € 148,-

E1904 Hannes Schuster
Sa, So, 2x; 25.02.2012 9:30–17:00 Uhr, 26.02.2012; 9:30–13:00 Uhr
11 UE € 148,-

MOSAIKGLAS UND TIFFANYGLAS RICHTIG SCHNEIDEN UND LEGEN

Praktischer Übungskurs, um Mosaiksteinchen selbst zu bearbeiten.

- Womit und wie schneide ich am besten Mosaiksteine und Tiffanyglas? Grundregeln und Werkzeuge des Schneidens und Brechens von Glas.
- Worauf muss man beim Schleifen achten?
- Wie legt man Steinchen und Glasteile, sodass sich ein „spannendes“ Bild ergibt?
- Legetechnik und Legefluss - entscheidend für das Gesamtbild eines Mosaiks.

Sie werden gefordert, die Möglichkeiten „neu“ zu erfinden, damit Sie auch alleine zu Hause arbeiten können, ohne an Ihre Grenzen zu stoßen.
Mosaik ist nicht nur eine Sache der Technik, sondern auch des Kopfes!
Kursort: Atelier mosaikart.at, 1060, Stumperg. 59

E1905 Hannes Schuster, **Sa 1x; 08.10.2011; 10:00–15:00 Uhr**
5 UE € 80,-

E1906 Hannes Schuster, **Sa 1x; 05.11.2011; 10:00–15:00 Uhr**
5 UE € 80,-

E1907 Hannes Schuster, **Sa 1x; 10.12.2011; 10:00–15:00 Uhr**
5 UE € 80,-

E1908 Hannes Schuster, **Sa 1x; 28.01.2012; 10:00–15:00 Uhr**
5 UE € 80,-

E1909 Hannes Schuster, **Sa 1x; 18.02.2012; 10:00–15:00 Uhr**
5 UE € 80,-

DIGITALKAMERA-KAUF - WAS ZU BEACHTEN IST

Sind es wirklich die Megapixel? Oder doch andere Parameter – aber welche? In diesem Kurs werden die wesentlichen Kriterien diskutiert, die für die Anschaffung einer Digitalkamera wichtig sind. Ebenso werden Einsatzmöglichkeiten, Vor- und Nachteile, wie auch die Grenzen der jeweiligen Kameratypen an Hand von praktischen Beispielen besprochen. Sie bekommen Entscheidungshilfen, sodass Ihnen die Entscheidung wesentlich leichter fallen wird.

Zielgruppe dieses Kurses sind Personen, die in absehbarer Zeit eine digitale Kompakt- oder Spiegelreflexkamera kaufen wollen.

E1912 DI Thomas Gerersdorfer, **Do 1x; 15.09.2011; 19:00–21:00 Uhr** **D**
2 UE € 13,60

E1913 DI Thomas Gerersdorfer, **Fr 1x; 4.11.2011; 19:00–21:00 Uhr** **D**
2 UE € 13,60

MIT WENIGEN SCHRITTEN ZU BESSEREN FOTOS - ÜBER DIE AUTOMATIK HINAUS

Zielgruppe: BesitzerInnen von Digitalkameras (Kompakt- oder Spiegelreflexkamera), die sich intensiver mit den zahlreichen Möglichkeiten der eigenen Kamera auseinander setzen wollen. Von den TeilnehmerInnen mitzunehmen: Kamera, Benutzerhandbuch.

Inhalt:

1. Kennenlernen der Funktionen der eigenen Kamera; eigenständiges Ausprobieren und Testen der Funktionen/Möglichkeiten;
2. Besprechung und Diskussion der Ergebnisse der eigenen Fotos und häufiger Probleme.

Inhalt des Kurses ist es, die eigene Kamera jenseits der Programmautomatik kennen zu lernen, damit die Fotos von der nächsten Feier oder vom Urlaub bessere Ergebnisse liefern. Im Speziellen geht es um die Einsatzmöglichkeiten und Funktionen von Motiv- und Kreativprogrammen, Blende/Verschlusszeit, ISO-Werten, Weißabgleich, Blitz.

Anhand von praktischen Übungen können Sie die Theorie sofort umsetzen.

Ziel des Kurses ist es, die technischen Möglichkeiten und Einsatzbereiche (samt Grenzen) der eigenen Kamera kennen zu lernen. Zudem bekommen Sie Tipps für spezielle Aufnahmesituationen.

E1914 DI Thomas Gerersdorfer, **Di, 2x; 13.09.2011–20.09.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
6 UE € 69,60

E1915 DI Thomas Gerersdorfer, **Sa, 2x; 05.11.2011–12.11.2011; 9:00–12:00 Uhr** **D**
6 UE € 69,60

E1916 DI Thomas Gerersdorfer, **Mi, 2x; 11.01.2012–18.01.2012; 18:00–21:00 Uhr** **D**
6 UE € 69,60

BILDANALYSE

Zielgruppe: ambitionierte HobbyfotografInnen.
Voraussetzung: Grundlegendes Wissen über die Zusammenhänge „Blende-Verschlusszeit-ISO“ (siehe Kurs „Mit wenigen Schritten zu besseren Fotos – Über die Automatik hinaus) und Kenntnis der eigenen Kamera.
Inhalt: „Was macht ein gutes Foto aus?“ Wir diskutieren Motivauswahl, Bildkomposition, den richtigen Blickwinkel, die Perspektive; den Umgang mit Strukturen, Linien, Formen, Licht und Farben; Originalität und Schnappschüsse. Anhand von Übungsaufgaben werden u.a. auch selbst geschossene Fotos diskutiert (Kamera und eigene Fotos mitnehmen!).
Ziel des Kurses ist es, die technischen Möglichkeiten der Kamera überlegt und kombiniert mit der Bildgestaltung einzusetzen.

E1917 DI Thomas Gerersdorfer, **Mi, 2x; 28.09.2011–12.10.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
6 UE € 69,60

E1918 DI Thomas Gerersdorfer, **Fr 1x; 09.12.2011; 15:00–21:00 Uhr** **D**
6 UE € 69,60

E1919 DI Thomas Gerersdorfer, **Fr 1x; 13.01.2012; 15:00–21:00 Uhr** **D**
6 UE € 69,60



MAKROFOTOGRAFIE **NEU**

Ein faszinierender Einblick in die Welt des sonst Kleinen und Unscheinbaren.
Inhalte: technische Grundlagen, selektive Schärfentiefe, Ausrüstung und Hilfsmittel, Motive, Umsetzung, Übungsaufgaben und Bildanalysen
Ziel: Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, eindrucksvolle Makroaufnahmen selbst zu machen.

E1920 DI Thomas Gerersdorfer, **Sa, 2x; 05.11.2011–12.11.2011; 13:00–16:00 Uhr** **D**
6 UE € 69,60

E1921 DI Thomas Gerersdorfer, **Mi, 2x; 25.01.2012–01.02.2012; 18:00–21:00 Uhr** **D**
6 UE € 69,60

KURS SPIEGELREFLEXKAMERA MODUL I

Welche Funktionen hat meine Spiegelreflexkamera?
Fotografische Schwerpunkte:

- Was versteht man unter Verschlußzeit?
- Was bewirkt die Blende beim Fotografieren?

Nach dem Kurs können Sie mit Ihrer Kamera umgehen und verstehen diese Begriffe.
Anhand von Bildbeispielen können Sie sich das Erlernte besser vorstellen. Sie werden alle Einstellungen selbst vornehmen.
Bitte mitbringen: Ihre Kamera mit aufgeladenem Akku, eventuell verschiedene Objektive.
Keine Vorkenntnisse erforderlich, jedes Modul ist in sich abgeschlossen und kann einzeln besucht werden.

E931 Waltraud Eder, **Fr 1x; 07.10.2011; 19:00–21:00 Uhr** **D**
2 UE € 23,20

KURS FÜR SPIEGELREFLEXKAMERA MODUL II

Anwendung und Kennenlernen vieler Funktionen meiner Spiegelreflexkamera
Fotografische Schwerpunkte:

- Umgang mit Farbtemperatur und Filmempfindlichkeit
- verschiedene Blitztechniken
- Die wichtigsten Kameraeinstellungen

Sie können mit Ihrer Kamera besser umgehen und verstehen diese angeführten Begriffe.
Anhand von Bildbeispielen können Sie sich diese Funktionen besser vorstellen.
Sie werden alle gelernten Einstellungen selbst anwenden.
Bitte mitbringen: Ihre Kamera (mit aufgeladenem Akku), eventuell Objektive.
Keine Vorkenntnisse erforderlich, jedes Modul ist in sich abgeschlossen und kann einzeln besucht werden.

E932 Waltraud Eder, **Fr 1x; 14.10.2011; 19:00–21:00 Uhr** **D**
2 UE € 23,20

KURS SPIEGELREFLEXKAMERA MODUL III

Anwendung und Kennenlernen vieler Funktionen meiner Spiegelreflexkamera
Fotografische Schwerpunkte:
Die wichtigsten Kameraeinstellungen.
Sportfotografie, Filmempfindlichkeit und verschiedene Belichtungsarten.
Welche Einstellungen benötige ich bei der Sportfotografie?
Wann stelle ich eine hohe Filmempfindlichkeit ein? Was bewirkt die Belichtungsart?
Nach dem Kurs können Sie mit Ihrer Kamera umgehen und verstehen diese Begriffe.
Anhand von Bildbeispielen können Sie sich das Erlernte besser vorstellen. Sie werden alle Einstellungen selbst vornehmen.
Bitte mitbringen: Ihre Kamera mit aufgeladenem Akku, eventuell verschiedene Objektive.
Keine Vorkenntnisse erforderlich, jedes Modul ist in sich abgeschlossen und kann einzeln besucht werden.

E933 Waltraud Eder, **Fr 1x; 21.10.2011; 19:00–21:00 Uhr** **D**
2 UE € 23,20

FOTOWORKSHOP URANIA BEI NACHT

Die Urania ist ein eindrucksvolles Gebäude Wiens. Sie werden die Tricks der Nachtaufnahmen hautnah miterleben und fotografisch möglichst eindrucksvoll festhalten. Vor der Exkursion besprechen wir gemeinsam die wichtigsten technischen und gestalterischen Aspekte der Aufnahmen mit Langzeitbelichtung.
Machen sie schöne und eindrucksvolle Bilder von der Urania, dem Uniqua Tower und dem Donaukanal.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Fotografische Schwerpunkte: das Arbeiten mit langen Verschlußzeiten und Stativ, Farbtemperatur verstellen und Bildgestaltung.
Bitte eigene Kompaktkamera oder Spiegelreflexkamera (mit Stativ), genügend Speicherplatz und vollem Akku mitbringen.

E934 Waltraud Eder, **Fr 1x; 28.10.2011; 19:00–22:00 Uhr** **D**
3 UE € 45,-

BRIDGE – DAS FASZINIERENDE KARTENSPIEL! NEU

Bridge ist das faszinierendste und spannendste Kartenspiel der Welt!
Bridge fördert Kreativität, Geduld, Teamfähigkeit, logisches Denken und Konzentration.
Bridge ist Geistessport mit Karten in geselliger Runde! Helga Stigleitner ist geprüfter Bridgelehrer des Österreichischen Bridgesportverbandes.

E1127 Helga Stigleitner, **Mo 6x, 14.11.-19.12.2011; 14:30-16:30 Uhr** **J**
12 UE € 63,60

GESUNDHEITSBILDUNG

MODERNSTE KRAMPFADERN-BEHANDLUNG OHNE OPERATION UND OHNE NARKOSE

Krampfadernleiden sind leider in einem erheblichen Maße in der Bevölkerung verbreitet, veranlagungsbedingt oft auch schon bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen und sogar bei aktiven Sportlern. Zumeist wird die grundlegende Behandlung jahrelang hinausgezögert, weil bisher insbesondere für schon größere Krampfadern nur die klassische operative Entfernung angeboten wurde, vor der aber viele PatientInnen zurückschrecken. An diesem Abend stellt Ihnen Dr. Wandl seine durch jahrelange Praxis und Erfahrung abgesicherte Behandlungsmethode vor, die auch bei größeren Krampfadern und bei älteren PatientInnen zu jeder Jahreszeit erfolgreich angewendet werden kann. Sie erfordert nur eine (fast schmerzfreie) Behandlungsdauer von ca. 1 Stunde und erspart oft eine konventionelle Operation mit stationärem Aufenthalt und tagelangem Arbeitsausfall, was sich viele nicht leisten können und wollen. Die - bei einem vorausgehenden Termin - sorgfältige Untersuchung und Erstellung eines schriftlichen Venenstatus ist kostenlos (und unverbindlich) und bildet eine gute Grundlage für die Behandlungsmethodenentscheidung.

E049 Dr. Ernst Wandl, **Di 1x; 06.09.2011; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE Eintritt kostenlos!

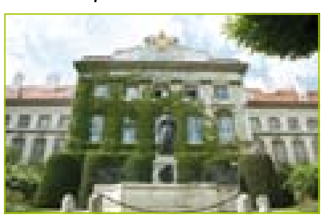
E050 Dr. Ernst Wandl, **Mi 1x; 16.11.2011; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE Eintritt kostenlos!

E051 Dr. Ernst Wandl, **Di 1x; 17.01.2012; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE Eintritt kostenlos!

ANATOMIE UND KUNST



Das Josephinum – die Sammlungen der Medizinischen Universität Wien



Mit ca. 1 Mio. „Einheiten" zählen die Bestände zu den größten medizinhistorischen Sammlungen. Die Bilder-, Bücher- und Instrumentensammlung werden neben den anatomischen Wachsmodellen, die im „Josephinum" an der Währinger Strasse einen würdigen Rahmen haben, „bildlich" präsentiert. Die Exkursion ins Josephinum wird die vorgestellten Objekte im Original präsentieren. Eintritt Josephinum und Führung: € 4,-

E2401 Univ.-Lektorin Dr.in Ruth Koblizek,
Mo, Sa, 2x; 10.10.2011 18:00–19:30 Uhr, 15.10.2011; 14:00–15:30 Uhr **D**
3 UE € 7,50

IM GLÄSERNEN HAUS DER SEELE



Gehirnchirurgie im 21. Jahrhundert

Operationen am menschlichen Gehirn stellen eine besondere medizinische Herausforderung dar. Durch zahlreiche technische Errungenschaften ist es in den vergangenen Jahren zu revolutionären Veränderungen in der Gehirnchirurgie gekommen, welche in diesem Vortrag dargestellt werden sollen.

E2408 Dr. Andreas Gruber, Univ.-Prof. Dr. Stefan Wolfsberger,
Mi 1x; 19.10.2011; 18:00–19:30 Uhr **D**
1,5 UE € 5,-

FÜR EINE PHILOSOPHIE DER VERDAUUNG



Zum praktischen Umgang mit den Freuden und Leiden des Bauches

Wir wollen nicht nur essen, sondern gut essen, erklärt schon Platon. Aber inwiefern hindert uns die Lust am Füllen des Bauches beim Streben nach Weisheit ? Fragen zum philosophischen Umgang mit den Freuden und Leiden der Verdauung sind auch heute noch brisant, z.B. in Hinblick auf Über- und Unterernährung. Hierzu lassen sich verschiedene philosophische Positionen unterscheiden.

E2412 Mag. Dr. Christian Denker, **Mi 1x; 09.11.2011; 18:00–19:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 5,-

MEDIZINGESCHICHTE IN BILDERN



Wie war Kranksein? Wie wurde man Arzt 1500-1900?

Anhand von Abbildungen aus alten Büchern, Stichen und Fotos aus den Sammlungen der Medizinischen Universität Wien erfahren die ZuhörerInnen, wie Krankheiten von 1500-1900 behandelt wurden, was man so in einem Arztstudium lernte und wie es so im Krankenhaus bzw. Krankenzimmer ausgesehen hat.

E2402 Univ.-Lektorin Dr.in Ruth Koblizek, **Mi 1x; 30.11.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 7,50

AUF DEM WEG ZUR PERSONALISIERTEN MEDIZIN



Biologie und Medizin im 21. Jahrhundert:
Von der Genomforschung zur individuellen Therapie

Im letzten Jahrzehnt hat die Möglichkeit zur Analyse des kompletten menschlichen Erbguts die biologische und medizinische Forschung stark verändert. In diesem Vortrag wird erläutert, was wir heute über den Zusammenhang von Krankheiten mit unseren Genen wissen und wie die Genomanalyse künftig eine persönlich maßgeschneiderte Behandlung von Krankheiten ermöglichen kann.

E2405 Univ.-Prof. Dr. Thomas Rattei, **Mo 1x; 09.01.2012; 18:00–19:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 5,-

„DIE MENSCHLICHE NATUR IST GUT“ … ANSICHTSSACHE

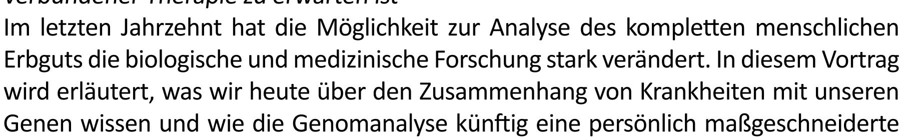
Frühkonfuzianische Diskurse über das Wesen der menschlichen Natur

Einer der frühesten Streitpunkte des chinesischen Denkens ist die Frage nach dem Wesen und der ursprünglichen Gesinnung der menschlichen Natur. „Gut oder böse?“, das ist hier die Frage. Der Vortrag geht den Standpunkten der zwei prominentesten Vertreter dieser Debatte - Menzius (Mengzi) und Xunzi - auf den Grund.

E2409 Dr. Lukas Pokorny, **Di 1x; 10.01.2012; 18:00–19:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 5,-

INNOVATIVE BILDGEBUNGSVERFAHREN IN DER MEDIZIN

Was heute und morgen für die Diagnostik und damit verbundener Therapie zu erwarten ist



Im letzten Jahrzehnt hat die Möglichkeit zur Analyse des kompletten menschlichen Erbguts die biologische und medizinische Forschung stark verändert. In diesem Vortrag wird erläutert, was wir heute über den Zusammenhang von Krankheiten mit unseren Genen wissen und wie die Genomanalyse künftig eine persönlich maßgeschneiderte Behandlung von Krankheiten ermöglichen kann.

E2407 Univ.-Ass.Dr. Christian Kollmann,
Mo, 2x; 23.01.2012–30.01.2012; 18:00–19:30 Uhr **D**
3 UE € 10,-

KOMPOSTIEREN IM HAUSGARTEN

In Kooperation mit der „Umweltberatung-Wien“

Bio-und Grünabfälle sind ein wertvoller Rohstoff für die Kompostbereitung und sind im Hausmüll am falschen Platz. Im Vortrag erfahren Sie, wie die Kompostbereitung funktioniert, welche Kompostbehälter geeignet sind, was bei der Zusammensetzung des Materials zu beachten ist und wie oft umgesetzt werden soll.
Sie erwerben Kenntnisse zur Vermeidung von ungebetenen Gästen im Komposthaufen und über die biologischen Grundlagen der Kompostierung. Sie wissen danach, wie Kompost auf Pflanzen wirkt und wie Sie ihn im Garten anwenden. Sie kennen die positiven Auswirkungen der Kompostierung auf die Umwelt und den Boden.

E098 Johanna Leutgöb, **Di 1x; 15.11.2011; 18:00–19:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 5,-

METABOLIC BALANCE®

E027 Dr.in Andrea Berger-Kernmayer, **Mi 1x; 05.10.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

Informationen aus erster Hand – unser regelmäßig erscheinender Newsletter:
Bestellungen unter office.wien-west@vhs.at



WAS TUT DER SEELE GUT? NEU

Nicht nur der Körper braucht Aufmerksamkeit und Pflege um gesund zu bleiben, sondern auch die Seele. In diesem Vortrag erfahren Sie Anregungen, wie und wodurch Sie Ihre seelische Gesundheit fördern können. Weiters erhalten Sie Informationen, wo Sie Hilfe und Unterstützung im Umgang mit psychischen Belastungen und Problemen finden können.

E1131 Mag.[a] Susanne Liebentritt, **Di 1x; 08.11.2011; 15:00–17:00 Uhr** **J**
2 UE € 8,-

E048 Mag.[a] Susanne Liebentritt, **Mo 1x; 05.12.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

LIEBEN SIE IHREN DARM! NEU

Unser Darm ist mehr als schlicht nur Ausscheidungsorgan!
Ein gesunder Darm ist Garant für Gesundheit und Wohlbefinden.

E073 Gabriele Rose, **Mo 1x; 03.10.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

DIE LEBERREINIGUNG, DAS EFFEKTIVSTE RITUAL ZUR VORBEUGUNG UND GESUNDERHALTUNG UNSERES KÖRPERS NEU

Da unsere Leber täglich vielen toxischen Belastungen ausgesetzt ist, verdient sie auch unsere besondere Beachtung, denn ohne Leber ist Leben nicht möglich!

E074 Gabriele Rose, **Mo 1x; 10.10.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

GESUNDE ERNÄHRUNG BEGINNT IM SUPERMARKT NEU

Was macht ein Lebensmittel aus und was sind Nahrungsmittel.
Was bedeutet das viele Kleingedruckte auf der Rückseite diverser Verpackungen.

E075 Gabriele Rose, **Mo 1x; 17.10.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

VITAL UND ATTRAKTIV IM LEBEN NEU

Schönheit geht durch den Magen. Du bist, was Du isst - killing me softly: Zucker der Nährstoffräuber. Schönheit kommt von Innen - die Götterdämmerung: freie Radikale. Schönheit kommt durch Balance im Leben – Entspannung: lassen Sie die Luft raus.

E076 Gabriele Rose, **Mo 1x; 24.10.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

VITAMINE UND VITALSTOFFE NEU

Vitamine und Vitalstoffe – die Versicherungspolizze für ein langes und gesundes Leben.

E077 Gabriele Rose, **Mo 1x; 31.10.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

SAUER MACHT NICHT LUSTIG!

Ein übersäuerter Stoffwechsel sorgt für vielerlei Beschwerden. Die Hauptursachen für Übersäuerung sind (ausgenommen organische Krankheiten) Stress und Ernährung.
Vita-Eat® Basenbalance ist eine wirkungsvolle Anleitung zum Abbau und zur Ausleitung von überschüssigen Säuren durch Ernährung und Energieübungen für Stressabbau.

E082 Silvia Janata, Fr 1x; **18.11.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

STARKE KNOCHEN FÜR STARKE FRAUEN!

Osteoporosevorbeugung sollte nicht erst in den Wechseljahren beginnen, sondern betrifft bereits auch junge Frauen und Kinder. Je früher die Knochen gestärkt werden, umso größer sind unsere Reserven im Alter.
Dieser Vortrag erklärt die Anzeichen und Ursachen der Osteoporose und gibt viele Ernährungstipps und Rezepte für eine „knochenstarke" Ernährung.

E081 Silvia Janata, **Fr 1x; 11.11.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

BACHBLÜTEN – DIE WIRKSAMEN SEELENHELFER FÜR FRAUEN!

Bachblüten sind besonders bei Themen wie Schwangerschaft, Trennung, Stress, Wechseljahre eine ausgleichende Unterstützung. Sie wandeln negative Empfindungen in positive Sichtweisen und zeigen Möglichkeiten für neue Verhaltensmuster.

E083 Silvia Janata, **Fr 1x; 25.11.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

ENTSPANNUNG

SEHTRAINING FÜR COMPUTER – BENUTZERINNEN

Im Kurs wird die Arbeit mit den Augen durch kinesiologische Techniken ergänzt. Es werden Übungen zur Augenentspannung und Sehkraftstärkung vorgestellt. Mithilfe kinesiologischer Übungen werden körpereigene Energien in Fluss gebracht, die sowohl eine positive Wirkung auf unsere Sehkraft als auch auf unser Allgemeinbefinden haben. Die vorgestellten Übungen helfen Sehproblemen (z.B. Altersweitsichtigkeit, Kurz- und Weitsichtigkeit, Belastungen durch Bildschirmarbeit, Astigmatismus, trockene Augen) entgegenzuwirken und die Sehqualität zu erhöhen.

E828 Elisabeth Wimmer, **Mi, 2x; 14.09.2011–21.09.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
6 UE € 37,20

AUTOGENES TRAINING

In der Grundstufe des Autogenen Trainings wird eine wirksame Methode vermittelt, um Stress, Nervosität, Unkonzentriertheit sowie allgemeine Anspannung abzubauen. Das regelmäßige Üben steigert die Leistungs- sowie Entspannungsfähigkeit und unterstützt die Herstellung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts. Das Autogene Training ist eine Selbsthilfetechnik, die von äußeren Bedingungen und Hilfen unabhängiger machen soll.

E016 Mag.[a] Gabriele Falkensteiner,
Mo, 7x; 3.10.–14.11.2011; 19:00–20:00 Uhr **D**
7 UE € 84,-

E018 Mag.[a] Gabriele Falkensteiner, **Sa 1x; 22.10.2011; 9:00–16:00 Uhr** **D**
7 UE € 84,-

E017 Mag.[a] Gabriele Falkensteiner,
Mo, 7x; 28.11.2011–23.1.2012; 19:00–20:00 Uhr **D**
7 UE € 84,-

E019 Mag.[a] Gabriele Falkensteiner, **Sa 1x; 17.12.2011; 9:00–16:00 Uhr** **D**
7 UE € 84,-

AUTOGENES TRAINING

Autogenes Training ist eine Methode der Selbstentspannung, die sich auf die Empfindungen von Ruhe, Schwere, Wärme und die Wahrnehmung autonomer Organfunktionen der Übenden bezieht. Mit Hilfe des autogenen Trainings kann man lernen, Stress, Frustration, negatives Denken, Angespanntheit, Ängste, Unsicherheit und negative Störungen abzubauen.

E1778 Dr.[in] Evelyn Miksch, **Do, 6x; 6.10.–10.11.2011; 18:15–19:30 Uhr** **J**
7,5 UE € 90,-

„Das Recht auf Kursteilnahme besteht nur, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist und die Kursgebühr termingerecht bezahlt wurde.“

STRESS LASS NACH – WIRKSAME STRATEGIEN FÜR STRESSGEPLAGTE

Ein psychologisches Gesundheitsförderungsprogramm

Stress ist seit mittlerweile mehr als 40 Jahren ein populäres Thema. Dabei werden immer mehr wissenschaftliche Erkenntnisse gewonnen sowie eine Fülle von guten Ratschlägen verteilt. Das Problem liegt jedoch meist in der Umsetzung.

Grundgedanke dieses Kurses ist die Unterstützung bei der Umsetzung von erarbeiteten Bewältigungsstrategien in den persönlichen Alltag. Die im Kursverlauf vermittelten Möglichkeiten der Bewältigung sollen langfristig in das eigene Bewältigungsrepertoire aufgenommen sowie ein gesundheitsförderlicher Umgang mit beruflichen sowie privaten Belastungen erreicht werden.

Bitte mitbringen: Papier, Schreibutensilien

Verwendetes Lehrwerk: Kaluza G., Stressbewältigung, Springer (2004)

Inhalte:

- Einstieg in das Gesundheitsförderungsprogramm
  „Stress – was ist das eigentlich?“
  Erwartungsklärung
  Einführung in das Entspannungstraining
- Persönliche Stressverstärker erkennen: Kognitionstraining
  Rolle von persönlicher Bewertung und Einstellung beim Stress
  Persönliche stressverschärfende Kognitionen: „Wie ich mich selbst unter Druck bringe“
  Möglichkeiten der Umbewertung: „Wie ich meinen Kopf auf neue Gedanken bringen kann“
- Stresssituationen wahrnehmen und verändern: Problemlösetraining
  Anleitung zur Selbstbeobachtung von Belastungssituationen und -reaktionen
  Persönliche Stressoren
  Persönliche Bewältigungsmöglichkeiten finden
  Konkrete Schritte für den Alltag planen
  Strategien für den Notfall
- Erholen und Genießen – Genusstraining
  Richtiges Erholen
  Angenehmes Erleben im Alltag
  Planen angenehmer Erlebnisse
  Persönliches Gesundheitsprojekt

E020 Mag.[a] Gabriele Falkensteiner, **Mo, 7x; 3.10.–14.11.2011; 20:00–21:00 Uhr** **D**
7 UE € 126,-

ENTSPANN DICH! – DER WORKSHOP FÜR STRESSGEPLAGTE NEU

Stress ist ein Mitverursacher vieler Krankheiten. Wie man mit stressigen Belastungen im Job und der Freizeit fertig wird, kann man jedoch lernen! Im ersten Teil dieses Workshops beschäftigen wir uns theoretisch mit diesem Thema: Was ist Stress und was bewirkt er im Körper? Was ist der biologische Sinn von Stress? Welche Stresstypen und -arten gibt es? Im praktischen Teil werden Entspannungsübungen aus den Bereichen Qi Gong, Progressive Muskelentspannung, Fantasiegeschichten und Atemübungen ausprobiert, um sie in den Alltag mitnehmen und umsetzen zu können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, dicke Socken.

E1765 Mag.[a] Andrea Fuhrmann, **Sa 1x; 29.10.2011; 9:00–12:00 Uhr** **J**
3 UE € 30,-

KLANGMASSAGE ZUM KENNENLERNEN NEU

Den Klängen der Klangschalen horchen, die uns in tiefe Entspannung führen! Wohltuend, entstressend, entspannend, faszinierend.

E1784 Mag. Elias Kim, **Do 1x; 08.09.2011; 18:00–19:00 Uhr** **J**
1 UE € 6,20

E1785 Mag. Elias Kim, **Do 1x; 15.09.2011; 18:00–19:00 Uhr** **J**
1 UE € 6,20

E1786 Mag. Elias Kim, **Do 1x; 22.09.2011; 18:00–19:00 Uhr** **J**
1 UE € 6,20

BEWEGEN UND ENTSPANNEN FÜR SENIORINNEN

Leichtes Bewegungs- und Entspannungstraining auf Basis der Alexandermethode, speziell für Rücken und Wirbelsäule - bewirkt körperliche Fitness, Beweglichkeit sowie Entspannung von Körper, Geist und Seele (keine Vorkenntnisse nötig).

E799 Mag.[a] Elfriede Rechberger, **Fr, 15x; 14.10.2011–10.2.2012; 11:15–12:45 Uhr** **D**
22,5 UE € 119,25

TAIJI FÜR ANFÄNGERINNEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE

Taiji ist eine Kampfkunst, die dem Prinzip von Yin und Yang folgt. Keiner der beiden Pole kann ohne den anderen existieren, beide zusammen erschaffen alle Dinge. Wer in der Lage ist, den Wechsel von Yin und Yang zu erkennen, ist in Harmonie mit Natur und Universum. Der Schwerpunkt in den Kursen liegt darin, zunächst die äußere Form zu erlernen, sich dann die dahinter liegenden Bewegungsabläufe bewusst zu machen und schließlich die Bewegungen mit dem Geist zu steuern.

E1755 Mag. Ishwara Hadinoto, **Mi, 4x; 31.8.–21.9.2011; 18:00–19:30 Uhr** **J**
6 UE € 37,20

E1750 Mag. Ishwara Hadinoto, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 18:00–19:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 119,25

TAIJI QUAN 24 BEWEGUNGEN FÜR FORTGESCHRITTENE



Die aus 24 Bewegungsbildern bestehende kurze Yang-Form bildet die Grundlage für diesen Kurs. Der langsame, fließende Bewegungsablauf wirkt harmonisierend und belebend auf Körper und Geist und fördert die Konzentrationsfähigkeit.

E909 Mag. Klaus Pitter,
Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 18:30–19:30 Uhr **D**
15 UE € 79,50

TAIJI QUAN 48 BEWEGUNGEN UND SCHWERTFORM FÜR FORTGESCHRITTENE AUFBAUKURS FÜR FORTGESCHRITTENE

Der wesentlich längere Bewegungsablauf der „Langen Form“ steigert den meditativen Aspekt und fordert völlige Wachsamkeit. Für alle, die die „Kurzform“ (24 Bewegungen) bereits erlernt haben. Weiters vertiefen wir die 32 Bewegungen der Schwertform.

E910 Mag. Klaus Pitter, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 19:30–21:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 119,25

TAIJI QUAN 88 BEWEGUNGEN UND SCHWERTFORM FÜR FORTGESCHRITTENE

Der wesentlich längere Bewegungsablauf der „Langen Form“ steigert den meditativen Aspekt und fordert völlige Wachsamkeit. Für alle, die die „Lange Form“ (88 Bewegungen) bereits erlernt haben. Weiters vertiefen wir die 32 Bewegungen der Schwertform.

E911 Mag. Klaus Pitter, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 119,25

LUNGEN QI GONG

Qi Gong, um das Qi zu stärken und die Lunge zu pflegen

Die achtteilige Form des Lungen-Qi Gong stimuliert die Akupunkturpunkte durch pressende und massierende Bewegungen und fördert die Durchlässigkeit des Lungen-, Dickkdarm-, Nieren- und Milz-Meridians, sodass sie den gesamten Lungenfunktionskreis verbessern kann.

Mit Lungen-Qi Gong kann man nicht nur das Lungen-Qi fördern und die Abwehrkräfte stärken, sondern Beschwerden wie Schnupfen, Husten, Erkältung, akute und chronische Bronchitis, sowie Lungenblähung vorbeugen und sie lindern.

E108 Michaela Christiane Wiegele, **Fr, Sa, 3x; 07.10.2011 17:00–19:00 Uhr, 08.10.2011 10:00–17:00 Uhr, 15.10.2011 17:00–19:00 Uhr** **D**
11 UE € 110,-

NIEREN QI GONG

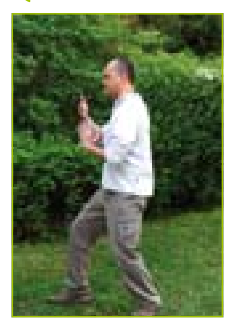
Qi Gong, um das Zhen-Qi zu pflegen und das Yuan-Qi zu stärken

Die Nieren sind die „Wurzel des Lebens“, da sie das Jing und das Yuan-Qi (Ursprungs-Qi) speichern. Aus diesem Grunde soll ein Verlust von Qi vermieden und die Speicherfunktion der Nieren gestärkt werden. Langandauernde Erschöpfungszustände, chronische Erkrankungen und andauernde oder heftige Angstreaktionen zehren Jing und verschleißen das Yuan-Qi in extremem Maße. Schwaches Jing beschleunigt den Alterungsprozess; schwaches Yuan-Qi begünstigt Erkrankungen, die durch eine schwache Nierenfunktion verursacht werden, z. B. Wassersucht, Regelstörungen, Ohrensausen, Schmerzen im Hüft- und Taillenbereich.

Das Nieren-Qi Gong soll einer Aufzehrung des Jing entgegenwirken und das Yuan-Qi nähren, um so den oben genannten Erkrankungen in der Prävention angemessen begegnen zu können und in der Therapie bzw. Rehabilitation den Gesundungsprozess zu fördern.

E109 Michaela Christiane Wiegele, **Fr, Sa, 3x; 20.01.2012 17:00–19:00 Uhr, 21.01.2012 10:00–17:00 Uhr, 28.01.2012 17:00–19:00 Uhr** **D**
11 UE € 110,-

QI GONG ZUM KENNENLERNEN



Qi Gong-Bewegungsmuster sind aus der Beobachtung von Tieren entstanden und wurden einerseits zu Kampfkünsten (Wushu) weiterentwickelt und andererseits, aufgrund der Wirkung, zu Heilzwecken eingesetzt. Qi Gong verbessert Kraft und Energiemanagement und trainiert die Fähigkeit, mit sich und der Umwelt in Harmonie zu kommen.

E1753 Mag. Ishwara Hadinoto,
Mi, 4x; 31.8.–21.9.2011; 9:00–10:30 Uhr **J**
6 UE € 37,20

E1754 Mag. Ishwara Hadinoto, **Mi, 4x; 31.8.–21.9.2011; 16:30–18:00 Uhr** **J**
6 UE € 37,20

QI GONG FÜR ANFÄNGERINNEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE

E1748 Mag. Ishwara Hadinoto, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 9:00–10:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 119,25

E1749 Mag. Ishwara Hadinoto, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 16:30–18:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 119,25

QI GONG ZUM KENNENLERNEN NEU

Körper und Geist in Harmonie

Qi Gong ist eine über Jahrhunderte erprobte (Selbstheilungs)Methode aus China: Die Übungen kräftigen den Körper und bringen den Geist zur Ruhe. Durch sanft fließende und harmonische Bewegungen werden Verspannungen und Blockaden gelöst.
Wir lernen, die Lebensenergie (das Qi) zu spüren und den Qi-Fluss im Körper zu lenken. Die vielfältigen Entspannungs- und Meditationsübungen, aus denen Qi Gong ebenfalls besteht, helfen außerdem hervorragend gegen Nervosität und bei Stress: Indem wir die Aufmerksamkeit ganz auf die Gegenwart richten (auch geistig ganz bei der Sache sind), kann sich während der Übungen und mit der Zeit auch im Alltag eine wohltuende innere Ruhe und Zufriedenheit ausbreiten.

E820 Elisabeth Huber, **Mi, 4x; 7.9.–28.9.2011; 10:00–11:30 Uhr** **D**
6 UE € 37,20

E823 Elisabeth Huber, **Fr, 4x; 9.9.–30.9.2011; 15:00–16:30 Uhr** **D**
6 UE € 37,20

QI GONG – ENTSPANNUNGSTECHNIKEN FÜR ANFÄNGERINNEN NEU

Nach diesem Workshop haben Sie ein wirksames Instrumentarium in der Hand, um Nervosität, Unruhe und auch Stress im Alltag besser in den Griff zu bekommen:
Die Übungen helfen, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, sie beruhigen und wirken wohltuende auf das vegetative Nervensystem: Meditationsübungen, Atemtechniken, Visualisationen und einfache Massagegriffe. Sämtliche Übungen sind schnell zu erlernen und vor allem auch leicht zu merken, sodass sie später auch zuhause angewendet werden können. Der Workshop beinhaltet die besten Übungen aus Qi Gong und dem Autogenen Training, Meditationen und Atemtechniken.

E817 Elisabeth Huber, **Sa 1x; 15.10.2011; 10:00–14:00 Uhr** **D**
4 UE € 40,-

QI GONG FÜR ANFÄNGERINNEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE NEU

Die sanft fließenden und „weichen" Übungen des Qi Gong halten den gesamten Körper geschmeidig und aktivieren das Qi, die Lebensenergie. Die Energie kann wieder frei fließen, Blockaden öffnen sich, Verspannungen und Schmerzen lösen sich buchstäblich auf. Die vielfältigen Entspannungs- und Meditationsübungen, aus denen Qi Gong ebenfalls besteht, bringen auch den Geist zur Ruhe: Wir lernen, die Lebensenergie (das Qi) zu spüren und den Qi-Fluss im Körper zu lenken. Und wir üben mit Achtsamkeit, sind also auch geistig ganz bei der Sache. So kann sich während der Übungen und mit der Zeit auch im Alltag eine wohltuende innere Ruhe und Zufriedenheit ausbreiten.

E824 Elisabeth Huber, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 10:00–11:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 119,25

QI GONG FÜR FORTGESCHRITTENE

Qi Gong bietet eine Möglichkeit, Ihre körperlichen und geistigen Kräfte zu stärken und Energieblockaden zu lösen und zeigt Ihnen einen Weg, gesund zu bleiben und das Gleichgewicht zu finden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Sitzpolster

E1721 Brigitte Binder, **Di, 10x; 4.10.–13.12.2011; 10:30–12:00 Uhr** **J**
15 UE € 79,50

QI GONG FÜR SCHWANGERE NEU

Die Schwangerschaft ist eine Zeit der Vorfreude und der Veränderung. Körperlich, emotional und seelisch kann sich in diesen neun Monaten viel verändern.
Um die neue Situation stressfrei erleben zu können, ist es wichtig, Körper und Geist zu entspannen. Und Entspannung ist auch die beste Voraussetzung für eine angenehme Schwangerschaft und eine gute Geburt.
In diesem Workshop werden Entspannungstechniken ganz speziell für die Schwangerschaft und Geburt gezeigt und geübt, sodass sie später auch zuhause angewendet werden können: Wir lernen einfache Meditationsübungen und Massagegriffe, Atemtechniken und Visualisationen. Die Übungen lassen uns zur Ruhe kommen, stimmen auf die neue Situation ein und bereiten auf die Geburt vor.
Der Workshop beinhaltet die besten Übungen aus Qi Gong und dem Autogenen Training, Meditationen und Atemtechniken.
Viel Raum lassen wir auch für das Gespräch und den Austausch untereinander!

E821 Elisabeth Huber, **Mi, 4x; 7.9.–28.9.2011; 11:30–13:00 Uhr** **D**
6 UE € 37,20

E822 Elisabeth Huber, **Fr, 4x; 9.9.–30.9.2011; 13:30–15:00 Uhr** **D**
6 UE € 37,20

E825 Elisabeth Huber, **Do, 5x; 6.10.–3.11.2011; 11:30–13:00 Uhr** **D**
7,5 UE € 46,50

E826 Elisabeth Huber, **Do, 5x; 10.11.–15.12.2011; 11:30–13:00 Uhr** **D**
7,5 UE € 46,50

E818 Elisabeth Huber, **Sa 1x; 19.11.2011; 10:00–14:00 Uhr** **D**
4 UE € 40,-

E819 Elisabeth Huber, **Sa 1x; 21.01.2012; 10:00–14:00 Uhr** **D**
4 UE € 40,-

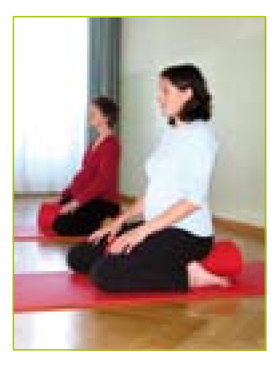
MIT YOGA ENTSPANNT DIE WOCHE BEGINNEN

Die Woche gelassen beginnen; mit Entspannungsübungen und sanften Yoga- Stellungen werden Spannungen abgebaut und mehr Ausgeglichenheit erreicht. Eine klassische Yogastunde enthält eine Abfolge von Übungen zur Dehnung und Stärkung des Körpers bei gleichzeitiger tiefer Atmung und Entspannung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke oder großes Handtuch.

E757 Ulrike Prügger, **Mo, 10x; 24.10.2011–9.1.2012; 9:00–10:30 Uhr** **K**
15 UE € 79,50

WOHLFÜHL WORKOUT – MIT YOGA UND ENTSPANNUNGSELEMENTEN ANFÄNGERIN

zum Kennenlernen



In diesem Kurs erwartet Sie ein etwas anderes „Workout", nämlich eine ruhige und sanfte, aber durchaus intensive Körperübungsstunde mit Elementen aus Ost und West (Yoga, Do-In, Kräftigungsübungen, Stretching). Die bewusste und achtsame Ausführung der einzelnen Übungen führt neben mehr Beweglichkeit, Spannkraft und Geschmeidigkeit zu einem verbesserten Körpergefühl, zu einem erhöhten Wohlbefinden und damit auch zu mehr Zufriedenheit und Selbstbewusstsein. Gesteigerte Vitalität, Ausgeglichenheit und Lebensfreude sind weitere positive „Nebenwirkungen" dieses Programms. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

E1722 Denise St.John, **Di, 4x; 30.8.–20.9.2011; 18:00–19:30 Uhr** **J**
6 UE € 37,20

E1723 Denise St.John, **Mi, 4x; 31.8.–21.9.2011; 18:00–19:30 Uhr** **J**
6 UE € 37,20

E1726 Denise St.John, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 18:00–19:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 119,25

E1727 Denise St.John, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 19:30–21:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 119,25

E1728 Denise St.John, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 18:00–19:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 119,25

E1729 Denise St.John, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 19:30–21:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 119,25

ENTSPANNUNG MIT HATHA-YOGA FÜR ANFÄNGERINNEN & FORTGESCHRITTENE

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Socken, Decke

E1720 Susanna Mixa, **Mo, 10x; 3.10.–12.12.2011; 19:00–20:30 Uhr** **J**
15 UE € 79,50

HATHA YOGA FÜR ANFÄNGERINNEN UND MÄSSIG FORTGESCHRITTENE

Der Fokus dieser Stunde liegt auf einem besseren Zusammenspiel der diversen körperlichen Systeme und Funktionen in unserem Organismus, um so eine möglichst hohe physische und geistige Leistung zu erzielen. Das Motto dabei ist allerdings: „weniger ist mehr" – bei Yoga haben oft scheinbar einfache Übungen sehr komplexe und effektive Auswirkungen. Um das zu verstehen, muss man sich zuerst der gewohnten Denk- und Bewegungsmuster bewusst werden, um diese anschließend zu erweitern oder zu verändern. Wir gehen von unserem individuellen, realen Körper aus und versuchen unsere Projektionen und Ansprüche beiseite zu lassen, da nur dann eine Weiterentwicklung der körperlichen und geistigen Leistung und Fitness möglich ist. Pranayamas, Asanas und Kryas sind die drei wichtigsten Techniken, mit denen im Kurs gearbeitet wird.

Bitte mitnehmen: Decke und bequeme Kleidung, Socken.

E1730 Linda Samaraweerovà, **Fr, 15x; 7.10.2011–27.1.2012; 10:30–12:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 119,25

E1731 Linda Samaraweerovà, **Fr, 15x; 7.10.2011–27.1.2012; 9:00–10:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 119,25

HORMON-YOGA FÜR ANFÄNGERINNEN & FORTGESCHRITTENE

Hormonelle Yoga-Therapie - eine natürliche Lösung

Die hormonelle Yoga-Therapie, auch Hormon-Yoga genannt, ist dynamisches Yoga, das schnell zu Ergebnissen führt und einfach zu erlernen und zu praktizieren ist. Die Ergebnisse sind motivierend, die Therapie bewirkt einen Anstieg des Hormonspiegels und führt zu einer starken Besserung der mit der Menopause verbundenen Symptome. Die Hormonerzeugung wird reaktiviert.

Die hormonelle Yoga-Therapie unterscheidet sich vom traditionellen Hatha-Yoga dadurch, dass sie dynamischer ist und den Energiekörper nachhaltiger bearbeitet. Sie verstärkt die Aufnahme von Lebensenergie (Prana), aktiviert das individuelle Prana, das in unserem Körper vorhanden ist, und lenkt es zu den Organen, die für die Erzeugung weiblicher Hormone zuständig sind. Sie ist eine natürliche Lösung für die meisten Probleme während der Wechseljahre.

E1761 Susanna Mixa,
Fr, Sa, 2x; 14.10.2011 17:00–20:00 Uhr, 15.10.2011 10:00–14:00 Uhr **J**
7 UE € 70,-

HORMON-YOGA-ÜBUNGSSTUNDE MIT VORKENNTNISSEN

E1762 Susanna Mixa, **Mo 1x; 09.01.2012; 19:00–20:30 Uhr** **J**
1,5 UE € 9,30

E1763 Susanna Mixa, **Mo 1x; 16.01.2012; 19:00–20:30 Uhr** **J**
1,5 UE € 9,30

E1764 Susanna Mixa, **Mo 1x; 23.01.2012; 19:00–20:30 Uhr** **J**
1,5 UE € 9,30

YOGA FÜR SCHWANGERE FÜR ANFÄNGERINNEN & FORTGESCHRITTENE

Yoga während der Schwangerschaft hat eine Vielzahl von positiven Auswirkungen auf das körperliche und seelische Wohlbefinden von Mutter und Kind. Die Körperübungen werden langsam und achtsam im Einklang mit dem Atem praktiziert, sie erhöhen die Beweglichkeit, verbessern die Haltung und bringen Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Übungen sollen auch zum selbstständigen Praktizieren zu Hause ermutigen.
Bitte mitnehmen: Decke und bequeme Kleidung, Socken

E1771 Helene Stallegger, **Di, 5x; 4.10.–15.11.2011; 9:00–10:30 Uhr** **J**
7,5 UE € 46,50

E1772 Helene Stallegger, **Di, 5x; 22.11.–20.12.2011; 9:00–10:30 Uhr** **J**
7,5 UE € 46,50

GESUNDE WIRBELSÄULE MIT YOGA FÜR SENIORINNEN ANFÄNGERINNEN & FORTGESCHRITTENE

Yoga - Entspannung - Massage - Atemübungen
Für Frauen und Männer, die ihrem Alter entsprechend üben wollen.
Bitte eine Decke mitnehmen!

E745 Annelies Berner, **Di, 12x; 4.10.2011–24.1.2012; 16:30–18:00 Uhr** **O**
18 UE € 95,40

GESUNDE WIRBELSÄULE MIT YOGA I FÜR ANFÄNGERINNEN

Yoga - Entspannung - Massage - Atemübungen
Yoga üben mit dem Schwerpunkt Wirbelsäule. Bitte eine Decke mitbringen!

E746 Annelies Berner, **Di, 12x; 4.10.2011–24.1.2012; 18:00–19:30 Uhr** **O**
18 UE € 95,40

GESUNDE WIRBELSÄULE MIT YOGA II FÜR FORTGESCHRITTENE

Yoga - Entspannung - Massage - Atemübungen
Für Interessierte, die den Kurs I schon zwei oder mehr Semester lang besucht haben.
Bitte eine Decke mitbringen!

E747 Annelies Berner, **Di, 12x; 4.10.2011–24.1.2012; 19:30–21:00 Uhr** **O**
18 UE € 95,40

HATHA YOGA MIT ELEMENTEN AUS IYENGAR UND FLOW FÜR MÄSSIG FORTGESCHRITTENE



Erlernen der klassischen Asanas (Haltungen) des Hatha Yoga kombiniert mit zusätzlichen Kräftigungs- und Dehnhaltungen, dynamisch-tänzerischen Elementen, Mudras (Handyoga) und verschiedenen Atemübungen – eine Einheit, die den Kopf wieder klarer macht und hilft, den Alltag loszulassen.

E755 Regina Picker, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 18:00–19:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 119,25

EINFÜHRUNGSABEND IN DAS HORMONYOGA

Einführungsabend und kurze Informationen über die Wirkungen von Hormonyoga, die Entstehung und die Weiterentwicklung. Erklärung der Asanareihe, der Mudras und Bandhas des Hormonyoga und der Indikationen und Kontraindikationen. Für alle Interessierte des Hormonyogas nach Dinah Rodrigues. Es werden die Aufwärmübungen bei genügend Zeit geübt. Der Abend dient zum besseren Verständnis und als Einführung in das Seminar E763. Bequeme Kleidung, Socken, Jacke, Decke (Entspannung) und großes Handtuch mitnehmen, Matten vorhanden.

E762 Eva Mauser, **Fr 1x; 30.09.2011; 17:00–19:30 Uhr** **D**
2,5 UE € 15,50

JUNGBRUNNEN HORMONYOGA TEIL 1

Für AnfängerInnen, um die Grundkenntnisse des Hormonyoga zu erwerben.

Frauen durchlaufen einen Wechsel von hormonellen Zyklen. Die Veränderungen des Hormonspiegels beeinflussen unsere Stimmung, unser Wohlbefinden und unsere gesundheitliche Konstitution. Hormon-Yoga ist ein von Dinah Rodrigues erweitertes Hatha-Yoga. Die speziell entwickelten Übungen nehmen einen positiven Einfluss auf das weibliche Hormonsystem, die unangenehmen Begleiterscheinungen von Menstruation und Klimakterium. Körper und Gemüt werden durch diese Übungsreihen auf natürliche Weise vielfach angeregt. Hormon-Yoga kräftigt die Muskulatur, aktiviert die Hormonerzeugung und verringert Hormonwechselstörungen. Es löst Stress auf, verringert depressive Zustände und fördert den gesunden Schlaf. Vitalität und Wohlbefinden werden gesteigert. Hormonyoga richtet sich an Frauen jeden Alters, insbesonders an Frauen mit Wechselbeschwerden und Frauen mit Kinderwunsch.
Bitte mindestens 1 ½ Stunden vor Beginn nichts essen!
Bequeme Kleidung, Socken, Jacke, Decke (Entspannung) und großes Handtuch mitnehmen.

E763 Eva Mauser, **Sa 1x; 29.10.2011; 9:00–16:00 Uhr** **D**
7 UE € 70,-

JUNGBRUNNEN HORMONYOGA TEIL 2 MÄSSIG FORTGESCHRITTENE

Aufbau-Yogaworkshop am Wochenende

Bitte mindestens 1 ½ Stunden vor Beginn nichts essen!

Bequeme Kleidung, Socken, Jacke, Decke (Entspannung) und großes Handtuch mitnehmen.

E764 Eva Mauser, **Sa 1x; 05.11.2011; 9:00–16:00 Uhr** **D**

7 UE € 70,-

VINI-YOGA FÜR DIE ENERGIEBALANCE UND REVITALISIERUNG DES KÖRPERS UND DES GEISTES

Für AnfängerInnen, um die Grundkenntnisse des Vini-Yoga zu erwerben

Die spirituelle Kraft des Yoga mit Asanas, Mudras und Meditationen erhöht unsere Ausstrahlung im Inneren und Äußeren, hält uns fit, lebendig und gibt uns gleichzeitig die Möglichkeit, unseren Körper in eine gute Aufrichtung und ins Gleichgewicht zu bringen. Gleichzeitig beeinflusst uns die Körperarbeit des Vini-Yoga positiv und erhöht unser Wohlbefinden im Körperlichen und Geistigen und bringt auf Dauer eine sehr gute gesundheitliche Konstitution, wobei unsere Vitalität und unser Wohlbefinden um ein Vielfaches gesteigert werden. Wir erlernen gemeinsam den Sonnengruß und einige wichtige Grundhaltungen des Yoga. Der Sonnengruß wird so gut verinnerlicht, daß er auch zu Hause weiter praktiziert werden kann. Er wird in verschiedenen Variationen gelehrt, damit alle KursteilnehmerinInnen die für sie sinnvollste Abfolge der Haltungen aufnehmen zu können.

Vini-Yoga richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters.

Für Menschen mit beginnendem Burnout und Erschöpfungszuständen.

Bitte mindestens 1 ½ Stunden vor Beginn nichts essen.

Bequeme Kleidung, Socken, Jacke, Decke (Entspannung) und großes Handtuch mitnehmen.

E765 Eva Mauser, **Sa 1x; 03.12.2011; 9:00–16:00 Uhr** **D**

7 UE € 70,-

YOGA FÜR DIE HORMONBALANCE DES KÖRPERS FÜR FRAUEN

Yoga statt Tabletten?

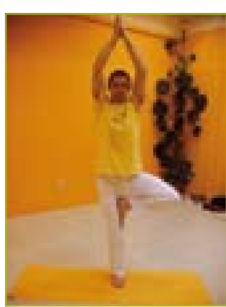
Trotz Hormontherapie werden leider viele Frauen von körperlichen und psychischen Beschwerden geplagt. Hormon-Yoga kann da in vielen Fällen helfen. Als umfassendes System zur persönlichen Entwicklung gibt er Frauen in dieser Lebensphase eine Reihe von Werkzeugen an Hand, um seelisch wieder in Balance zu kommen, das hormonelle Ungleichgewicht zu beseitigen und den Körper zu verjüngen. Die Yoga-Übungsreihen sind auf die veränderte hormonelle Situation in den Jahren der Änderungen abgestimmt. Neben einer allgemein wirksamen Reihe für die Hormonbalance, werden spezielle Übungsreihen gegen Hitzewallungen, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen angeboten. Hilfreiche Ernährungstipps aus dem Ayurveda ergänzen diese Programme. Yoga für die Hormonbalance ist eine gute Unterstützung sowohl für Einsteigerinnen als auch Yoga-Geübte, da bei vielen Übungen einfachere und anspruchsvollere Varianten gezeigt werden. Mindestens 1 ½ Stunden vor Beginn nichts essen.

Bequeme Kleidung, Socken, Jacke, Decke (Entspannung) und großes Handtuch mitnehmen, Matten vorhanden.

E766 Eva Mauser, **Sa 1x; 28.01.2012; 9:00–16:00 Uhr** **D**
7 UE € 70,-

HATHA-YOGA FÜR ANFÄNGERINNEN

Dieser Kurs richtet sich an Yoga-Interessierte ohne/mit wenig Vorkenntnisse(n).



Hatha- Yoga ist sehr körperorientiert. Durch sanfte Körperhaltungen (Asanas), verbunden mit gezielter Lenkung, wird der Organismus gestärkt. Die Ruhephasen zwischen den Asanas führen zu einer tiefen Entspannung und beruhigen den Geist. Zwei Stunden vor dem Kurs bitte nichts essen. Bitte mitbringen: Decke und bequeme Kleidung.

E775 Anton Enne,
Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 18:30–20:00 Uhr **D**
22,5 UE € 119,25

HATHA YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE

Dieser Kurs richtet sich an Yoga-Interessierte mit Vorkenntnissen, ist aber auch für AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Die Atmung wird vertieft und die Atemtechniken werden ausgebaut, die Asanas variabler gestaltet und länger gehalten. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung.

E774 Anton Enne, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 17:00–18:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 119,25

E776 Anton Enne, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 20:00–21:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 119,25

ATEMMEDITATION NEU

Meditation für AnfängerInnen

Gerade in der heutigen Zeit, wo alles noch schneller und intensiver wird, gibt es kaum mehr Raum für uns selbst. Meditation ist eine gute Möglichkeit abzuschalten und wieder seine eigenen Bedürfnisse zu spüren. Dieser Abendworkshop ist eine Einführung in die Meditation als gedankenfreier Zustand, den wir erst lernen müssen. Wir werden den Fokus unserer Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken und so unsere Gedanken beruhigen bzw. ausblenden. Wir erlernen die Meditation im Sitzen. Lindert Stress und stressbedingte Symptome. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Für die ersten 10 TeilnehmerInnen gibt es eine Gratis Meditations-CD.
Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung, dicke Socken, Decke.

E777 Anton Enne, **Fr 1x; 02.12.2011; 18–21 Uhr** **D**
3 UE € 39,-

HATHA YOGA FÜR ANFÄNGERINNEN

Das Üben der Yoga-Haltungen (Asanas) fördert die Beweglichkeit des Körpers und verhilft zu mehr Geschmeidigkeit und Vitalität. Darüber hinaus wird auch der Geist erfrischt. Der Atem als grundlegender Lebensfluss wird bewusst erlebt und Entspannung wird möglich. Körperstellungen (Asanas) werden länger gehalten und variantenreicher gestaltet und die Atemmethoden (Pranajama) werden vertieft. Dies führt zu einer besseren körperlichen Wahrnehmung und mehr Wohlbefinden. Zwei Stunden vor dem Kurs bitte nichts essen!
Bitte mitnehmen: Decke und bequeme Kleidung, Socken

E778 Linda Samaraweerovà, **Fr, 15x; 7.10.2011–3.2.2012; 16:30–18:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 119,25

LUNA YOGA FÜR ANFÄNGERINNEN & FORTGESCHRITTENE

Luna Yoga ist eine Form von Yoga, das die Selbstheilungskräfte anregt und den Körper in Schwung hält, ohne ihn zu überfordern. Elemente des klassischen Yoga, Tanz, Rituale und altes Wissen der Naturvölker wurden von Adelheid Ohlig erforscht und gesammelt und daraus hat sich Luna Yoga entwickelt. Durch viele Spürübungen wird vor allem der Beckenboden gestärkt und die Beckenbodenmuskeln werden trainiert. Myomen, Zysten und Menstruationsbeschwerden kann dadurch entgegengewirkt werden. Hilfreich bei Kinderwunsch. Luna Yoga lässt Sie Ihre Mitte und somit Ihre Kraft und Kreativität wahrnehmen und leben, sowie Ihrer Lust mehr Raum geben und mehr genießen. Die Körper- und Atemübungen sind mit Entspannung und Meditationen zu einem harmonischen Ganzen geformt.
Bitte mitbringen: Decke, bequeme Baumwollkleidung und Socken.

E930 Regina Graf, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 19:40–21:10 Uhr** **K**
22,5 UE € 119,25

YOGA UND PILATES
FÜR ANFÄNGERINNEN & FORTGESCHRITTEN



Übungen aus Yoga und Pilates zur Dehnung und Kräftigung.

E798 DI[in] Anna Leithner, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 18:30–19:30 Uhr** **D**
15 UE € 79,50

MASSAGEKURS FÜR PAARE/PARTNERINNEN AN DREI ABENDEN

Termine auch einzeln aber paarweise buchbar

1. Termin: Fußmassage (Sohle und Rist) mit Elementen aus der Fußreflexzonentherapie
2. Termin: Massage der Beine, Rückenmassage
3. Termin: Massage des Nackens und der Schultern, unterer Lendenwirbelbereich, Kreuzbein/Steißbein, Gesichtsmassage.

Massage - richtig angewendet - wirkt sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene. Allgemeine Entspannung beruhigt die Nerven und senkt Blutdruck sowie Herzfrequenz. Durch tieferes Atmen wird mehr Sauerstoff transportiert, der Stoffwechsel aktiviert, körpereigene Heilkräfte mobilisiert und somit das gesamte Immunsystem gestärkt. Die Massage ist ein wohltuendes Geschenk und eine liebevolle Bereicherung jeder Partnerschaft. Paarweise Anmeldung empfohlen!
Bitte mitbringen: Nackenrolle, 2 Decken und Massageöl.

E1780-I Andrea Klein-Dezlhofer, **Mo 1x; 26.09.2011; 17:30–21 Uhr** **J**
3,5 UE € 21,70

E1780-II Andrea Klein-Dezlhofer, **Mo 1x; 03.10.2011; 17:30–21 Uhr** **J**
3,5 UE € 21,70

E1780-III Andrea Klein-Dezlhofer, **Mo 1x; 10.10.2011; 17:30–21 Uhr** **J**
3,5 UE € 21,70

E1781-I Andrea Klein-Dezlhofer, **Mo 1x; 07.11.2011; 17:30–21 Uhr** **J**
3,5 UE € 21,70

E1781-II Andrea Klein-Dezlhofer, **Mo 1x; 14.11.2011; 17:30–21 Uhr** **J**
3,5 UE € 21,70

E1781-III Andrea Klein-Dezlhofer, **Mo 1x; 21.11.2011; 17:30–21 Uhr** **J**
3,5 UE € 21,70

E1782-I Andrea Klein-Dezlhofer, **Mo 1x; 09.01.2012; 17:30–21 Uhr** **J**
3,5 UE € 21,70

E1782-II Andrea Klein-Dezlhofer, **Mo 1x; 16.01.2012; 17:30–21 Uhr** **J**
3,5 UE € 21,70

E1782-III Andrea Klein-Dezlhofer, **Mo 1x; 23.01.2012; 17:30–21 Uhr** **J**
3,5 UE € 21,70

FUSSREFLEXZONENMASSAGE FÜR ANFÄNGERINNEN NEU

Die Fußreflexzonenmassage ist eine der populärsten Massagetechniken. Sie unterstützt nicht nur den Abbau von Blockaden und Spannungszuständen, sondern aktiviert auch die körpereigenen Energien und Selbstheilungskräfte. In diesem Einführungskurs lernen Sie die einzelnen Zonen und deren Wirkung kennen und erleben diese selbst in begleitenden Übungen.
Bitte Decke, Handtuch und lockere Kleidung mitbringen.

E827 Mag.[a] Klara Kun, **Sa 1x; 28.01.2012; 10:00–17:00 Uhr** **D**
7 UE € 70,-

ISMAKOGIE

Ismakogie nach Prof.[in] Anne Seidel ist eine Haltungs- und Bewegungslehre, die speziell für den Alltag entwickelt wurde. In der Ismakogie geht es darum, das verloren gegangene Körperbewusstsein wieder zu gewinnen, Fehlhaltungen abzubauen, leistungsfähiger zu werden sowie Psyche und Selbstbewusstsein zu stärken. Bewegung macht wieder Freude und Gesundheit, Wohlbefinden und verbessertes Aussehen helfen Ihnen, den Alltag leichter zu bewältigen.

E722 Brigitte Pichler, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 17:30–19:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 119,25

E723 Brigitte Pichler, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 17:15–18:45 Uhr** **K**
22,5 UE € 119,25

ISMAKOGIE

Ismakogie nach Prof.[in] Anne Seidl ist eine Haltungs- und Bewegungslehre, die speziell für den Alltag entwickelt wurde. Sie lehrt richtiges Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen, bringt Freude an der Bewegung und macht Sie leistungsfähiger.

E1733 Maria Pohl, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 18:00–19:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 119,25

BRAIN GYM® INFORMATIONSABEND

An diesem Abend wird Brain Gym® vorgestellt und die einzelnen Module der Ausbildung werden erklärt. Zusätzlich werden einige Brain Gym® Übungen demonstriert, die die TeilnehmerInnen gleich selbst mitmachen können.

E037 Evelyn Jamnig, **Di 1x; 11.10.2011; 18–19:30 Uhr** **D**
1,5 UE Teilnahme kostenlos!

BRAIN GYM® – AUSBILDUNGSSEMINAR I 

Brain Gym® heißt Lerngymnastik, wurde von Dr. Paul Dennison entwickelt und beinhaltet Erkenntnisse der Gehirnwissenschaften, Techniken aus der Chiropraxis, Heilpädagogik, sowie Erfahrungen von Lernzentren.

Dr. Paul Dennison prägte den Leitsatz: „Bewegung ist das Tor zum Lernen."

Inhalte und Ziele:

- Einführung in Brain Gym®
- Aktionsbalancen für: Positive Einstellung, Hören, Sehen, Schreiben, Körperbewegung
- Brain Gym® Übungen
- Integration der beiden Gehirnhälften
- Unterstützen der schulischen Fertigkeiten wie Lesen, Rechnen und Schreiben

Inkl. Kursmanual und Zertifikat. Weitere Informationen: www.bewegungsreich.at

E007 Evelyn Jamnig, **Sa, So, 2x; 22.10.2011–23.10.2011; 10:00–17:00 Uhr** **D**
14 UE € 240,-

BRAIN GYM® – AUSBILDUNGSSEMINAR II 

Voraussetzung: Brain Gym 1

Inhalte und Ziele:

- Aktionsbalancen für die 3 Dimensionen : Kommunikation, Organisation und besseres Verständnis
- weitere Aktionsbalancen
- Brain Gym® Übungen

Inkl. Skriptum und Zertifikat. Weitere Informationen: www.bewegungsreich.at

E006 Evelyn Jamnig, **Sa, So, 2x; 26.11.2011–27.11.2011; 10:00–17:00 Uhr** **D**
14 UE € 240,-

BRAIN GYM® – VERTIEFUNGSKURS

Inhalte und Ziele:

- Wiederholung und Intensivierung der Inhalte von Brain Gym® 1 und 2
- Zielformulierung
- Gruppenbalance
- Thymus-Testen
- Funktionstest der Gehirnhälften

Inkl. Kursmanual und Zertifikat. Weitere Informationen: www.bewegungsreich.at

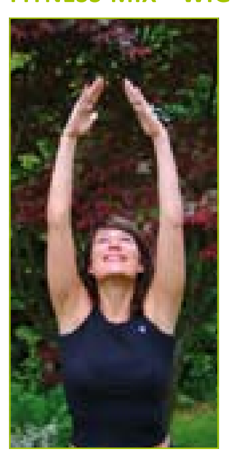
E038 Evelyn Jamnig, **Sa, So, 2x; 14.01.2012–15.01.2012; 10:00–17:00 Uhr** **D**
14 UE € 240,-

BEWEGUNG

Neue Lehrbücher, eine gute Kursausstattung, eine klare Ausschreibung und die gediegene Fachausbildung der KursleiterInnen im Bereich „Gymnastik und Bewegung“ garantieren Ihnen die optimalen Voraussetzungen zum Besuch eines derartigen Kurses. Erstmals gibt es auch ergänzende Kursunterlagen mit Übungsanleitungen zu unseren Gymnastikkursen, damit Sie auch zu Hause das Gelernte perfektionieren können und quasi ständig „in Bewegung“ bleiben. Ihr Kursleiter bzw. Ihre Kursleiterin kann Ihnen entsprechende Literaturempfehlungen geben. Die KursleiterInnen bilden sich im Verband Wiener Volksbildung nach speziellen Unterlagen des Klett-Verlages weiter – das Kursangebot dieser Dozenten und Dozentinnen erkennen Sie am  – Logo

FITNESS-MIX – WIG KURS





Bei diesem Ganzkörpertraining steht ein abwechslungsreiches Übungsprogramm im Vordergrund. Trainiert werden Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Der Kurs „Fitness-Mix“ eignet sich daher ganz besonders für Personen, die sich einen Überblick über verschiedene Möglichkeiten des Gruppentrainings verschaffen möchten oder denen eine einzelne Trainingsform zu wenig abwechslungsreich ist. Neben praktischem Fitnesstraining wird auch theoretisches Wissen vermittelt: Die KursleiterInnen erklären bei allen Übungen, welcher Effekt mit ihnen bezweckt wird.

Für die Teilnahme am Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig.

E1702 Olivia Löschnig, **Mo, 3x; 05.09.2011–19.09.2011; 18:00–19:00 Uhr** **J**
3 UE € 15,30

CALLANETICS

Mit kleinen Bewegungen den Muskel vom Ansatz her dehnen, strecken, kräftigen und durch gezieltes Atmen lockern. Durch mehrmaliges Wiederholen der Übungen wird die optimale Voraussetzung für die Kräftigung der Muskulatur geschaffen. Die von der amerikanischen Balletttänzerin Callen Pickney entwickelten Übungen zeigen sensationelle Wirkung auf Ihre Figur und bessern gleichzeitig Rückenschmerzen und schlechte Haltung.

E1706 Olivia Löschnig, **Mo, 3x; 05.09.2011–19.09.2011; 17:00–18:00 Uhr** **J**
3 UE € 15,90

E1715 Olivia Löschnig, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 17:00–18:00 Uhr** **J**
15 UE € 79,50

CALLANETICS UND FIT

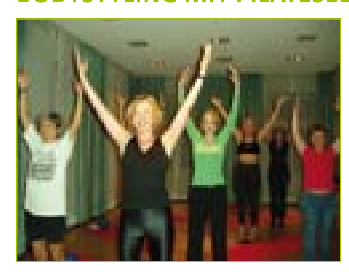
E1716 Olivia Löschnig, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 18:00–19:00 Uhr** **J**
15 UE € 79,50

CALLAN-TES (CALLANETICS + PILATESELEMETE) NEU

Die besten Übungen aus Callanetics und Bauchübungen aus Pilates. Das ideale Ganzkörpertraining und sanftes Bodystyling. Die Muskulatur kräftigen, Problemzonen Bauch, Bein und Po straffen, mehr Selbstbewusstsein und Ausstrahlung gewinnen.

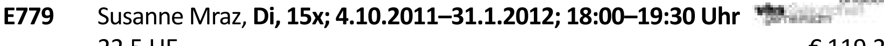
E1746 Olivia Löschnig, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 10:30–11:30 Uhr** **J**
15 UE € 79,50

BODYSTYLING MIT PILATESELEMENTEN



Verbindet das schwungvolle Ganzkörper-Workout von Bodystyling mit den effizienten, fokussierten Übungen für Bauch, Beckenboden, unteren Rücken und Po nach Pilates. Das Training formt und kräftigt die Muskulatur, strafft das Gewebe, verbessert die Körperhaltung und macht Spaß. Die Belohnung für konsequente Arbeit sind Wohlbefinden und eine gute Figur.

Kursort: 1060, Loquaiplatz 4/Turnsaal



E779 Susanne Mraz, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 18:00–19:30 Uhr**
22,5 UE € 119,25

Kursort: 1060, Loquaiplatz 4/Turnsaal

E780 Susanne Mraz, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 19:30–20:30 Uhr**
15 UE € 79,50

KÖRPERREGULIERUNGSMETHODE AUS DEM DAOYIN YANGSHENG GONG ZUM KENNENLERNEN



Für alle, die gerne Qigong kennen lernen oder ihre Kenntnisse erweitern wollen, um Lebensgeister zu wecken und um Stress abzubauen, bietet diese Einheit eine gute Gelegenheit, sich ein kleines Programm für zu Hause anzueignen. Es wird eine Methode gezeigt, um das Qi zu wecken, eine Körperregulierungsmethode und eine Abschlussübung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Papier und Schreibzeug.

E1705 Michaela Christiane Wiegele, **Mi 1x; 21.09.2011; 18:30–20:30 Uhr** **J**
2 UE € 10,60

GESUNDHEITSGYMNASTIK

Die Übungen sind abwechslungsreich und es kommen die unterschiedlichsten Elemente aus zahlreichen Gymnastikarten sowie Hilfsmittel wie Bälle und Hanteln zum Einsatz. Verspannungen werden aufgespürt und gelöst, vernachlässigte Muskulatur gekräftigt und ein lebendiges Körpergefühl wiederhergestellt. Bewusstes und behutsames Üben bedingt in der Praxis einen vorwiegend langsamen Bewegungsrhythmus. Genauigkeit und Tempo werden dem individuellen Entwicklungsstand angepasst. Dem Nachspüren und Wahrnehmen der Veränderung sowie der Entspannungsphase wird viel Zeit eingeräumt. Ruhe und Kraft finden und innerlich loslassen ist eines der Ziele dieser Stunde. Bringen Sie bitte ein kleines Handtuch und rutschfeste Socken mit.

E1714 Maria Wessely-Kramer, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 10:30–12:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 119,25

GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR FRAUEN NEU

E846 Jagoda Lessel, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 17:00–18:00 Uhr** **D**
15 UE € 79,50

FREUDE AN BEWEGUNG 50+ NEU

Dieser Kurs wendet sich an Menschen, die ihren Körper besser kennenlernen und „bewohnen" möchten, die ihren Bewegungsradius, ihr Ausdrucksvermögen verbessern und vergrößern wollen. Dies wird erreicht durch Übungen und Erfahrungen mit verschiedenen Körpersystemen, basierend auf der Methode des Body-Mind Centering® (BMC). ■ Lernen Sie einen bewussten Umgang mit Ihrem Knochensystem, um Ihre Haltung zu verbessern ■ Erfahren Sie auch, wie die inneren Organe Ihnen dabei helfen, Ihre Körperhaltung unterstützen ■ Durch Ihre Sinnesorgane gleichen Sie Ihre innere und äußere Welt miteinander ab und aus ■ Erreichen Sie neue Bewegungsqualität durch ein besseres Körperbewusstsein ■ Entdecken Sie wieder die Lust am Bewegen und erweitern Sie Ihr Bewegungsspektrum.

E741 Dr.in Adriana Almeida Pees, **Do, 10x; 6.10.–15.12.2011; 9:00–10:30 Uhr** **O**
15 UE € 79,50

ORIENTALISCHER TANZ FÜR ANFÄNGERINNEN MIT VORKENNTNISSEN

Wir erlernen die Grundbewegungen dieses weichen und zugleich kraftvollen Tanzes. Bauchtanz fördert insgesamt Gesundheit und Körperbewusstsein, verbessert Haltung und Beweglichkeit auf eine lustvolle und spielerische Art. Entspannungsübungen, Stretching und sanftes Yoga runden die Stunde ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Münzgürtel oder Hüfttuch.

E854 Ilse Sturb, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 16:30–18:00 Uhr** **O**
22,5 UE € 119,25

GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR JUNGGEBLIEBENE

Spielerisches Aufwärmen, kräftigendes Dehnen, behutsames Anspannen, gemütliches Einrollen, behagliches Weiten, lockeres Atmen, ungezwungenes Genießen fördern Beweglichkeit und Freude im Alltag.

E1745 Olivia Löschnig, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 9:00–10:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 119,25

GESUNDHEITSGYMNASTIK

In diesem Kurs, der für Männer und Frauen aller Altersgruppen geeignet ist, erfahren Sie ein ganzheitliches, sanftes Körper- und Bewegungstraining als Ausgleich zu Bewegungsarmut bzw. zu einseitigen Belastungen im Alltag. Die Muskulatur wird gezielt gekräftigt, gedehnt und entspannt. Um die Körperwahrnehmung zu fördern, steht die achtsame, bewusste Ausführung der Übungen im Vordergrund. Zeit zum Aufspüren von Veränderungen unterstützt die entspannende Wirkung der Übungen. Spezielle Aufmerksamkeit kommt dabei den Bereichen Rücken-Schulter-Nacken zu. Sie erhalten auch Anregungen, um mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen.

Kursort: 1060, Loquaiplatz 4/Turnsaal

E753 Mag.[a] Susanne Liebentritt, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 18:00–19:30 Uhr**
22,5 UE € 119,25

GESUNDHEITSGYMNASTIK 60+



mit Schwerpunkt Wirbelsäule

Sanfte Gymnastik zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit sowie zur Lösung von Verspannungen. Koordinations- und Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe ergänzen das Angebot.

E750 Mag.[a] Susanne Liebentritt, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 11:00–12:00 Uhr** **D**
15 UE € 79,50

BECKEN UND RÜCKEN IN BEWEGUNG FÜR DAMEN

Ganzheitliches Beckenbodentraining zur Stärkung der dreischichtigen Beckenbodenmuskulatur, um das Bindegewebe zu stützen und Senkungs- und Blasenproblemen vorzubeugen. Durch gezielte Übungen die Wirbelsäule mobilisieren, Verspannungen lösen, die vernachlässigte Muskulatur kräftigen, dehnen und stabilisieren. Durch eine spannungsvolle Körperhaltung werden Wirbelsäule und Beckenboden harmonisch im Gleichgewicht gehalten.

E833 Ute Schittenhell, **Mo, 4x; 5.9.–26.9.2011; 9:00–10:30 Uhr** **D**
6 UE € 37,20

E834 Ute Schittenhell, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 119,25

BECKENBODEN & CO

Ein neues und intensives Gefühl für unseren Beckenboden entwickeln. Übungen mit neuer Vorstellungskraft und Bildern erleben (nach der Franklin Methode).

E1717 Olivia Löschnig, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 16:00–17:00 Uhr** **J**
15 UE € 79,50

GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR FRAUEN MIT SCHWERPUNKT BECKENBODEN



In diesem Kurs erwartet Sie ein sanftes Bewegungstraining, in dessen Mittelpunkt der Beckenboden steht. Neben allgemeinen Dehn-, Kräftigungs- und Mobilisierungsübungen lernen Sie in diesem Kurs, Ihren Beckenboden bewusst wahrzunehmen, zu aktivieren und zu entspannen. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses ist das Erlernen der Integration des Beckenbodens in den Alltag. Sie erfahren, wie Sie Ihren Beckenboden in alltägliche Bewegungsabläufe miteinbeziehen können, um so den Alltag zum Training zu nutzen. Gezielt ausgeführtes Beckenbodentraining hilft Problemen wie Inkontinenz und Organsenkungen vorzubeugen und die Wirbelsäule zu entlasten.

E1770 Mag.[a] Susanne Liebentritt, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 10:30–11:30 Uhr** **J**
15 UE € 79,50

FIT UND STARK IN DER WEIBLICHEN MITTE! NEU



Beckenbodentraining für Anfängerinnen nach dem Bebo-Konzept

Um eine Stabilität des Körpers zu erreichen, brauchen sie mobile Schultern, Arme und Beine sowie eine stabile Mitte, damit der Atem ungehindert fließen kann. Ein aktiver Beckenboden ist für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit ausschlaggebend. Ein schwacher Bebo-Muskel kann u.a. zur Inkontinenz, Rückenproblemen oder zu Störungen in der Sexualität führen. Ein gezieltes Training stärkt „unsichtbare", im Körperinneren verborgene Muskeln. Es erwartet sie ein ganzheitliches Bewegungsprogramm zum Stärken und Entspannen vieler Muskelgruppen, im Speziellen unserer weiblichen Mitte. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Socken. Für Frauen aller Altersgruppen geeignet!

E853 DGKS Sylvia Schöber-Starcel,
Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 15:00–16:00 Uhr **D**
15 UE € 79,50

BECKENBODENTRAINING WANN UND WIE?

Unter Beckenbodentraining versteht man das immer wiederkehrende Anspannen der Beckenbodenmuskulatur, die sonst in dieser Form nicht trainiert wird. Hierbei handelt es sich um kein Training, das mit Sport oder Kondition zu tun hat. Es soll hier vielmehr ein Gefühl für die geschwächte Muskulatur im Bereich des kleinen Beckens und Genitalbereichs entwickelt werden. Darauf aufbauend wird das Anspannen des einzelnen kleinen Muskels geübt und auch im Zusammenspiel mit anderen Muskeln trainiert (Muskelkorsetttraining). Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen!

E845 Jagoda Lessel**, Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 16:00–17:00 Uhr** **D**
15 UE € 79,50

AKTIVER BECKENBODEN





Beckenbodentraining im Alltag für Frauen

Gezielt ausgeführtes Beckenbodentraining hilft Problemen wie Inkontinenz und Organsenkungen vorzubeugen. In diesem Kurs können Sie den eigenen Beckenboden kennen und bewusst aktivieren lernen. Dies geschieht mit Hilfe von Wahrnehmungs-, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen. Ein Schwerpunkt des Kurses ist das Erlernen der Integration des Beckenbodens in den Alltag. Sie lernen, wie sie Ihren Beckenboden in alltägliche Bewegungsabläufe miteinbeziehen können, um so den Alltag zum Training zu nutzen.

E752 Mag.[a] Susanne Liebentritt, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 10:00–11:00 Uhr** **D**
15 UE € 79,50

LÄNGER FIT BLEIBEN NEU

Für Damen und Herren

Keine Angst vor Bewegung! Gezielte, individuell geführte Übungen fördern Ihr Wohlbefinden und führen Sie nach längeren Ruhephasen, bedingt durch Verletzungen oder Operationen wieder raus aus dem Teufelskreis von Kraft- und Beweglichkeitsverlust. Unter Anleitung der Kursleiterin mit langjähriger Erfahrung in Sport- und Physiotherapie sowie unfallchirurgischer Rehabilitation können Sie Ihre durch Verletzung - Schonhaltung - Verspannung - Fehlhaltung bedingten Schmerzen wegtrainieren!
Anschließende Einzelberatung möglich.

E847 Eva Wanjek, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 17:00–18:00 Uhr** **D**
15 UE € 79,50

BERATUNG

E848 Eva Wanjek, **Di 1x; 04.10.2011; 18–19 Uhr** **D**
1 UE € 6,20

GESUNDER RÜCKEN – WIG KURS



Ein Ganzkörpertraining, das unbeweglich gewordene Körperpartien mobilisiert, schwache Muskeln kräftigt und verkürzte Muskelgruppen dehnt. Eine gesunde Wirbelsäule benötigt auch eine kräftige Bauch-, Gesäß- und Schultermuskulatur. Daher liegt auf der Kräftigung dieser Muskelgruppen durch sanfte Rumpf- und Bauchübungen im Kurs ein besonderes Augenmerk. Im Kurs werden Anfangskenntnisse vermittelt, weshalb alle Interessierten teilnehmen können.

E1703 Martina Süss, **Mi, 4x; 31.8.–21.9.2011; 15:00–16:00 Uhr** **J**
4 UE € 20,40

E1701 Olivia Löschnig, **Mo, 3x; 05.09.2011–19.09.2011; 16:00–17:00 Uhr** **J**
3 UE € 15,30

GESUNDER RÜCKEN

Gestresst, müde, schlapp? Kommen Sie trotzdem nach einem anstrengenden Arbeitstag in diesen Kurs! Die Ursache für Rückenprobleme liegt häufig in Über- oder Unterforderung oder einer Fehlhaltung am Arbeitsplatz. Wohldosierte Übungen bringen eine spürbare Entlastung.

E849 Eva Wanjek, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 19:30–20:30 Uhr** **D**
15 UE € 79,50

OSTEOPOROSE – VORSORGEGYMNASTIK

Im Mittelpunkt dieses Bewegungstrainings stehen gezielte Kräftigungsübungen für Muskeln und Knochen, die die Knochendichte erhalten sollen. Weitere Schwerpunkte des Kurses sind Gleichgewichts-und Koordinationsübungen zur Sturzprophylaxe sowie Mobilisierungs-, Dehn- und Entspannungsübungen zum Genießen.

E1779 Mag.[a] Susanne Liebentritt, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 9:00–10:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 119,25

E754 Mag.[a] Susanne Liebentritt, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 11:00–12:00 Uhr** **D**
15 UE € 79,50

OSTEFIT (OSTEOPOROSEPRÄVENTION)

E782 Rajna Matesa, Mo, **15x; 3.10.2011–23.1.2012; 15:00–16:00 Uhr** **D**
15 UE € 79,50

BODYWORK FÜR DAMEN UND HERREN

E714 Mag.[a] Simin Ahmadi-Pandjaki,
Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 19:00–20:00 Uhr **Z**
15 UE € 79,50

BAUCH BEIN PO FÜR FRAUEN ANFÄNGERINNEN & FORTGESCHRITTENE

Gezielte Gymnastikübungen zur Straffung der Muskulatur des ganzen Körpers und zum Abbau überschüssiger Fettablagerungen.

E1774 Kristin Werl, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 10:30–11:30 Uhr** **J**
15 UE € 79,50

PROBLEMZONENGYMNASTIK FÜR DAMEN

Durch die Übungen werden alle Muskeln abwechselnd gedehnt, angespannt und entspannt – die Wirkung ist verblüffend. Verbesserte Durchblutung, Gelenkigkeit, geschmeidiger Bewegungsablauf und ein vitaler, straffer Körper sind die angenehmen Folgen. Spaß und Fitness vom ersten Tag an. Besonders einfache Übungsabläufe stellen auch Untrainierte vor keinerlei Probleme. Das Geheimnis der „Total-Fit-Gymnastik“: präzise Übungsausführung ist wichtiger als Schnelligkeit und falsch verstandenes Leistungsdenken!

E700 Ingrid Seewald, **Di, 4x; 30.8.–20.9.2011; 9:00–10:30 Uhr** **D**
6 UE € 31,80

E701 Ingrid Seewald, **Mi, 4x; 31.8.–21.9.2011; 9:00–10:30 Uhr** **D**
6 UE € 31,80

E702 Ingrid Seewald, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 119,25

E703 Ingrid Seewald, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 119,25

E704 Ingrid Seewald, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 119,25

BODYSTYLING – BAUCH, BEIN, PO

Freude an Bewegung, perfekte Bauchmuskeln, gesunde Haltung, Kräftigung und Ausdauer. Energie tanken beim sanften Ausklang des Trainings. Geeignet für AnfängerInnen und Fortgeschrittene! Gesundheit ist auch Männersache - jetzt entdeckt „Mann“ dieses effektive Training!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe, Handtuch.

E732 Olivia Griensteidl, **Mo, 4x; 5.9.–26.9.2011; 18:00–19:00 Uhr** **D**
4 UE € 21,20

E733 Olivia Griensteidl, **Mo, 4x; 5.9.–26.9.2011; 19:00–20:00 Uhr** **D**
4 UE € 21,20

E735 Olivia Griensteidl, **Mi, 4x; 7.9.–28.9.2011; 19:45–20:45 Uhr** **D**
4 UE € 21,20

E736 Olivia Griensteidl, **Do, 4x; 8.9.–29.9.2011; 20:00–21:00 Uhr** **D**
4 UE € 21,20

E727 Olivia Griensteidl, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 18:00–19:00 Uhr** **N**
15 UE € 79,50

E728 Olivia Griensteidl, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 19:00–20:00 Uhr** **N**
15 UE € 79,50

Kursort: 1070, Neustiftg. 100/Turnsaal

E730 Olivia Griensteidl, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 19:45–20:45 Uhr** Fitness KARTE
15 UE € 79,50

E731 Olivia Griensteidl, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 20:00–21:00 Uhr** **D**
15 UE € 79,50

BODY SHAPE FÜR ANFÄNGERINNEN

Body Shaping ist ein Workout, um den Körper zu straffen und zu formen. Es werden alle Muskelgruppen gekräftigt. Hier steht nicht der Muskelaufbau im Vordergrund, es geht mehr darum, dem Körper eine schöne Form und eine schöne Silhouette zu geben. Dabei werden hauptsächlich die Skelettmuskeln trainiert, die für eine gute Haltung sorgen. Bauch, Beine und Po sind außerdem Schwerpunkte des Trainings. Zum Ausklang gibt es ein kleines Stretching.

E711 Carmen Hartmann, **Mo, 4x; 5.9.–26.9.2011; 18:00–19:00 Uhr** **D**
4 UE € 21,20

E707 Fitness KARTE Carmen Hartmann, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 18:00–19:00 Uhr** **Z**
15 UE € 79,50

BODYFIT & BURN FÜR ANFÄNGERINNEN & FORTGESCHRITTENE

Eine echte Allround-Stunde für alle, die ein Ganzkörpertraining gepaart mit Ausdauertraining suchen. Die Stunde beginnt mit einem Cardio- und Fitnessteil zur Verbesserung der Kondition. Es folgt ein Workoutteil zur Ganzkörperkräftigung. Es werden alle großen Muskelgruppen trainiert. Wir arbeiten mit Kleingeräten wie Hanteln, Therabändern, Tubes, so dass Spaß und Abwechslung geboten sind. Die Stunde schließt mit einem Entspannungs- und Stretchingteil.

E712 Carmen Hartmann, **Mo, 4x; 5.9.–26.9.2011; 19:00–20:00 Uhr** **D**
4 UE € 21,20

E708 Fitness KARTE Carmen Hartmann, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 19:00–20:00 Uhr** **Z**
15 UE € 79,50

FATBURNING UND BAUCH, BEIN, PO Fitness KARTE

20-30 Minuten anregendes Herz-Kreislauftraining, abwechslungsreich gestaltet. Anschließendes Kräftigen der Problemzonen Bauch, Bein und Po und Stretching der beanspruchten Muskelgruppen.

E790 Mag.[a] Carina Steindl, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 18:00–19:30 Uhr** **N**
22,5 UE € 119,25

FATBURNING PLUS Fitness KARTE NEU

Schritte werden zu einer interessanten Choreographie zusammengefügt.
Optimale Fettverbrennung für jedermann!

E791 Mag.[a] Carina Steindl, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 19:30–21:00 Uhr** **N**
22,5 UE € 119,25

WIRBELSÄULENGYMNASTIK MIT PILATES-ELEMENTEN FÜR DAMEN

Klassische Übungen für den Rücken werden hier mit Pilates-Elementen verbunden. Bei angenehmer Musik beginnen Sie, Verspannungen zu lockern, zu dehnen und zu mobilisieren. Dann konzentrieren Sie sich auf das „Power-House" nach Pilates, nämlich die Muskulatur von Bauch, unterem Rücken, Beckenboden und Po, die Ihnen hilft, die Wirbelsäule zu stabilisieren und Ihre Körperhaltung zu verbessern.

E1710 Susanne Mraz, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 16:30–17:30 Uhr** **J**
15 UE € 79,50

E1711 Susanne Mraz, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 17:30–18:30 Uhr** **J**
15 UE € 79,50

E1712 Susanne Mraz, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 18:30–19:30 Uhr** **J**
15 UE € 79,50

WIRBELSÄULENGYMNASTIK FÜR DAMEN

Sanft und doch effizient! Dieser Kurs richtet sich an Damen jeden Alters. Es geht darum, den Rücken zu stärken, die Gelenkigkeit zu erhalten, den Beckenboden zu kräftigen. Stärkung der Körperwahrnehmung und gute Durchblutung lassen uns aufrecht durchs Leben gehen. Ruhe und Entspannung kommen nicht zu kurz. Wir fühlen uns jünger und aktiver und haben mehr Energie für den Alltag. Beschwerden bitte immer vorher ärztlich abklären! Bringen Sie ein kleines Handtuch und rutschfeste Socken mit.

E1713 Maria Wessely-Kramer, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 9:00–10:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 119,25

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Dehnen, kräftigen und mobilisieren der für die Aufrichtung der Wirbelsäule verantwortlichen Muskulatur. Wahrnehmungsübungen sollen Ihnen helfen, auch im Alltag mehr Achtsamkeit für Ihre Haltung zu entwickeln. Koordinations-, Gleichgewichts- und Entspannungsübungen sind weitere wichtige Elemente dieses Kurses.

E751 Mag.[a] Susanne Liebentritt, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 9:00–10:00 Uhr** **D**
15 UE € 79,50

WIRBELSÄULENGYMNASTIK FÜR DAMEN UND HERREN

E715 Mag.[a] Simin Ahmadi-Pandjaki,
Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 20:00–21:00 Uhr **Z**
15 UE € 79,50

SANFTE UND MEDITATIVE RÜCKENSTÄRKUNG

Speziell für ältere Menschen

Nach einer kurzen Aufwärmphase Training der Wirbelsäule durch Kräftigungsübungen. Die Übungen werden mit angenehmer und ruhiger Musik untermalt. Neben der klassischen Wirbelsäulengymnastik sind auch fernöstliche Trainingsmethoden eingebaut, da diese besonders gut zur Entspannung geeignet sind und eine Muskelkräftigung des gesamten Körpers bewirken.

E1734 Martina Süss, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 15:00–16:00 Uhr** **J**
15 UE € 79,50

HALTUNGS- UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Gezielte Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, Erhöhen der Beweglichkeit, Bewusstmachung von Haltung und Atmung mit Musik. Für Damen und Herren gleich gut geeignet.

E742 Rotraud Kopp, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 9:30–10:30 Uhr** **K**
15 UE € 79,50

HALTUNGS- UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK FÜR DAMEN



Durch gezielte Mobilisierungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen soll vernachlässigte und überbeanspruchte Muskulatur aktiviert werden, um Haltungsbeschwerden zu vermeiden bzw. ihnen entgegenzuwirken. Körperwahrnehmungs-, Koordinations- und Entspannungsübungen ergänzen das Programm. Im Kurs lernen Sie auch wirbelsäulengerechtes Verhalten im Alltag - beim Sitzen, Stehen, Heben und Tragen.

E1741 Mag.[a] Susanne Liebentritt, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 17:30–18:30 Uhr** **J**
15 UE € 79,50

E1742 Mag.[a] Susanne Liebentritt, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 18:30–19:30 Uhr** **J**
15 UE € 79,50

E1743 Mag.[a] Susanne Liebentritt, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 19:30–20:30 Uhr** **J**
15 UE € 79,50

HALTUNGS- UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK FÜR ALLE



für Damen und Herren

Sanft und doch effizient! Dieser Kurs richtet sich an alle, die Wert auf einen gesunden Rücken legen und mit viel Spaß und Freude den Tag beginnen wollen. Die Übungen sind abwechslungsreich und es kommen auch verschiedene Hilfsmittel zum Einsatz. Es geht darum, den Rücken zu stärken, die Gelenkigkeit zu erhalten und den Beckenboden zu kräftigen. Stärkung der Körperwahrnehmung und gute Durchblutung lassen uns aufrecht durchs Leben gehen. Ruhe und Entspannung kommen nicht zu kurz. Wir fühlen uns jünger und aktiver und haben mehr Energie für den Alltag. Beschwerden bitte immer vorher ärztlich abklären! Bringen Sie ein kleines Handtuch und rutschfeste Socken mit.

E1759 Maria Wessely-Kramer, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 9:00–10:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 119,25
E1760 Maria Wessely-Kramer, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 10:30–12:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 119,25

HALTUNGS- UND AUSGLEICHSGYMNASTIK

Sanfte Ausgleichsgymnastik für alle Altersstufen. Verspannungen werden gelöst, die Muskulatur wird aufgebaut und die Beweglichkeit gefördert. Atem- und Energieübungen vertiefen die entspannende Wirkung.

E713 Mag.[a] Simin Ahmadi-Pandjaki,
Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 18:00–19:00 Uhr **Z**
15 UE € 79,50

HALTUNGS- UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK FÜR DAMEN UND HERREN

Gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisierungsübungen, Schulung der Körperwahrnehmung, Fehlhaltungen bewusst machen und korrigieren, Koordinations- und Balanceübungen; Abschließende Atmungs- und Entspannungstechniken ergänzen das Programm. Für Damen und Herren gleich gut geeignet.

E770 Wanda Salzer, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 16:30–17:30 Uhr** **K**
15 UE € 79,50
E771 Wanda Salzer, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 17:30–18:30 Uhr** **K**
15 UE € 79,50
E772 Wanda Salzer, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 19:00–20:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 119,25

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

E783 Rajna Matesa, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 16:00–17:00 Uhr** **D**
15 UE € 79,50
E784 Rajna Matesa, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 17:00–18:00 Uhr** **D**
15 UE € 79,50

UN, DEUX, TROIS ET HOP: LA GYM EN FRANCAIS

für TeilnehmerInnen mit Basis-Französischkenntnissen

Sanftes Körpertraining lockert, kräftigt und entspannt, gleichzeitig genießen Sie ein bain linguistique, denn die Übungen werden in französischer Sprache angesagt.
Die musikalische Begleitung kommt natürlich aus dem frankophonen Raum. Zur sprachlichen Einstimmung gibt es einen Schnellkursus mit dem wichtigsten Vokabular, dann heißt es : „Un, deux, trois et hop...“ – die Sprache geht in den Körper.
Teilnahmevoraussetzungen: Basis-Französischkenntnisse.

E1747 Mag.[a] Monika Heller, **Mo 1x; 21.11.2011; 19:30–21:00 Uhr** **J**
1,5 UE € 9,30

WORK OUT MIT MUSIK

Kursort: 1070, Zieglerg. 21/Turnsaal

E716 Brigitte Friess, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 18:00–19:00 Uhr**
15 UE € 79,50

Kursort: 1070, Zieglerg. 21/Turnsaal

E717 Brigitte Friess, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 19:00–20:00 Uhr**
15 UE € 79,50

MUSIKGYMNASTIK

Verschiedene gymnastische Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur und zur Verbesserung der Koordination. Gezieltes Herz-Kreislauftraining zu flotter Musik mit abschließenden Stretching-, Atmungs- und Entspannungstechniken.

E773 Wanda Salzer, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 18:00–19:00 Uhr** **D**
15 UE € 79,50

FREUDE AN BEWEGUNG: 50+



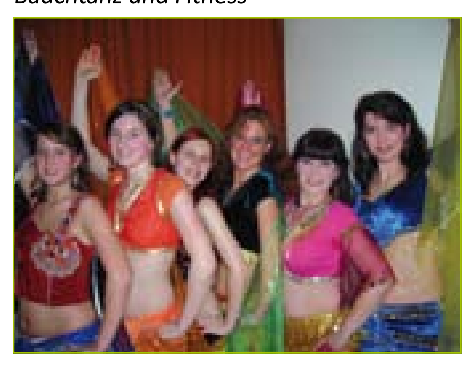
Dieser Kurs wendet sich an Menschen, die ihren Körper besser kennenlernen und „bewohnen“ möchten, sowie die ihren Bewegungsradius bzw. ihr Ausdrucksvermögen verbessern wollen. Dies wird erreicht durch Übungen und Erfahrungen mit verschiedenen Körpersystemen, basierend auf der Methode des Body-Mind Centering® (BMC).

- Lernen Sie einen bewussten Umgang mit Ihrem Knochensystem, um Ihre Haltung zu verbessern,
- Erfahren Sie auch, wie die Inneren Organ Ihnen helfen bei Ihre Körperhaltung unterstützen,
- Durch Ihre Sinnesorgane gleichen Sie Ihre innere und äußere Welt miteinander ab und aus ,
- Erreichen Sie neue Bewegungsqualität durch ein besseres Körperbewusstsein,
- Entdecken wieder die Lust am Bewegen u. erweitern Sie Ihr Bewegungsspektrum.

E741 Dr.in Adriana Almeida Pees, **Do, 10x; 6.10.–15.12.2011; 9:00–10:30 Uhr** **K**
15 UE € 79,50

BELLYFIT-TAHITIAN STYLE 

Bauchtanz und Fitness



Für alle, die sich auf eine schonende und gesunde Art fit halten wollen. Es fließen Elemente aus Hula, Tahit, (weiche Bewegungen, die die Wellen des Ozeans widerspiegeln) ein. Es werden damit Ausdauer und Kondition verbessert. Im anschließenden Workout-Teil kräftigen wir unsere Hauptmuskelgruppen. Eine Stunde voll Spaß an Bewegung in der auch Entspannung und Stretching nicht zu kurz kommen.

E785 Rajna Matesa, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 18:00–19:00 Uhr** **N**
15 UE € 79,50

E786 Rajna Matesa, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 19:00–20:00 Uhr** **N**
15 UE € 79,50

LATINO BODY SHAPE FÜR ANFÄNGERINNEN & FORTGESCHRITTENE

Workshop für die perfekte Figur: karibisches Tanz-Workout + Bodystyling mit Latino Hits.

E802 Martina Schörg, **Di, 2x; 06.09.2011–13.09.2011; 15:30–18:30 Uhr** **D**
6 UE € 37,20

E812 Martina Schörg, **Di 1x; 27.09.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 18,60

LATINO TANZTECHNIK FÜR ANFÄNGERINNEN

E803 Martina Schörg, **Di, 2x; 06.09.2011–13.09.2011; 18:30–21:00 Uhr** **D**
5 UE € 31,-

LATINO TANZTECHNIK SPEZIAL FÜR ANFÄNGERINNEN

Tanz-Workshop für AnfängerInnen

E806 Martina Schörg, **Mi 1x; 14.09.2011; 16:30–18:30 Uhr** **D**
2 UE € 12,40

E815 Martina Schörg, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 15:30–16:30 Uhr** Fitness KARTE **D**
15 UE € 79,50

HAPPY DANCE MOVES FÜR ANFÄNGERINNEN

Tanz-Workshop für AnfängerInnen

E809 Martina Schörg, **Di 1x; 20.09.2011; 16:00–18:00 Uhr** **D**
2 UE € 12,40

LATINO DANCE & FUN FÜR ANFÄNGERINNEN & FORTGESCHRITTENE

Tanz Workout mit Karibik-Feeling, Ramba-Zamba-Zumba.

E805 Martina Schörg, **Mi 1x; 07.09.2011; 16:30–18:30 Uhr** **D**
2 UE € 12,40

E813 Martina Schörg, **Mi 1x; 28.09.2011; 16:30–18:30 Uhr** **D**
2 UE € 12,40

HAPPY DANCE MOVES FÜR ANFÄNGERINNEN & FORTGESCHRITTENE

Workshop für die perfekte Figur: karibisches Tanz-Workout + Bodystyling mit Latino Hits.

E807 Martina Schörg, **Mi 1x; 14.09.2011; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 12,40

E804 Martina Schörg, **Di 1x; 27.09.2011; 16:00–18:00 Uhr** **D**
2 UE € 12,40

E814 Martina Schörg, **Mi 1x; 28.09.2011; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 12,40

LATINO DANCE MOVES - SALSA FÜR ANFÄNGERINNEN & FORTGESCHRITTENE

Latino-Tanz-Technik + Salsa-Rhythmus!

E811 Martina Schörg, **Di, Mi, 2x; 20.09.2011–21.09.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
6 UE € 37,20

LATINO DANCE: LADIES´SPECIAL FÜR ANFÄNGERINNEN & FORTGESCHRITTENE

Tanz - Workshop für Frauen.

E810 Martina Schörg, **Mi 1x; 21.09.2011; 16:00–18:00 Uhr** **D**
2 UE € 12,40

GESUNDES BEWEGEN MIT PILATES

für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene

Pilates ist die sanfte Trainingsmethode, die Körper und Geist formt. Nicht nur das gesunde Bewegen und Kräftigen wird erlernt, sondern auch ein gestreckter, geschmeidiger Körper mit schlanken Muskeln wird aufgebaut. Dadurch verbessert sich auf schonende Art unser Körperbewusstsein, unser Aussehen und damit auch das gesamte Lebensgefühl. Da es sich um natürlich fließende Bewegungsabläufe handelt, ist die Trainingsmethode für alle geeignet, egal ob Sie besonders fit sind oder bisher noch keinen Sport betrieben haben.

E1751 Roswitha Morianz, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 9:00–10:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 119,25

STARKER RÜCKEN MIT PILATESELEMENTEN

Rückenbeschwerden stellen die am häufigsten auftretenden Schmerzen in allen Altersgruppen dar. Joseph Pilates entwickelte ein Konzept, um seinen eigenen schwächlichen Körper zu kräftigen und seine Rückenschmerzen zu kurieren. Es werden Übungen zum Kräftigen, Dehnen der Rückenmuskulatur sowie zum Mobilisieren der Wirbelsäule vorgestellt.

E1752 Roswitha Morianz, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 10:30–11:30 Uhr** **J**
15 UE € 79,50

PILATES FÜR ANFÄNGERINNEN

Pilates ist ein Gymnastiksystem, bei dem durch schonendes Training mit langsamen, gleichmäßigen, fließenden Bewegungen, die zentriert, kontrolliert und mit der Atmung koordiniert auszuführen sind, die Harmonie von Körper und Geist beeinflusst wird. Die Methode bewirkt ein besseres Körpergefühl und Körperbewusstsein, hilft Verspannungen abzubauen und kräftigt und stärkt die Muskulatur auf sanfte Art.

E710 Carmen Hartmann, **Mo, 4x; 5.9.–26.9.2011; 20:00–21:00 Uhr** **D**
4 UE € 21,20

E706 Carmen Hartmann, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 20:00–21:00 Uhr** **Z**
15 UE € 79,50

PILATES FÜR MÄSSIG FORTGESCHRITTENE

E709 Carmen Hartmann, **Di, 4x; 6.9.–27.9.2011; 9:00–10:00 Uhr** **D**
4 UE € 21,20

E705 Carmen Hartmann, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 9:00–10:00 Uhr** **D**
15 UE € 79,50

PILATES FÜR ANFÄNGERINNEN

Pilates ist eine Tainingsmethode, basierend auf Präzision und Strärkung der Mitte. Sie erfreut sich weltweit grosser Beliebtheit, von Müttern nach der Geburt ihres Kindes bis hin zu Topathleten. Sie wollen Ihre Haltung verbessern, auf schonende Weise Ihre Muskulatur kräftigen oder sind interessiert, die Pilates-Grundelemente kennenzulernen, dann ist das der richtige Kurs für Sie.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Tainingskleidung, Socken.

E850 Alan Burgon, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 20:00–21:00 Uhr** **N**
15 UE € 79,50

Informationen aus erster Hand – unser regelmäßig erscheinender Newsletter: Bestellungen unter office.wien-west@vhs.at

PILATES FÜR ANFÄNGERINNEN

Pilates wird besonders von MedizinerInnen, OsteopathInnen und PhysiotherapeutInnen empfohlen, da der Körper durch das Training leistungsfähiger wird und die Wirbelsäule sich auf natürliche Weise aufrichtet. Neben der Muskelarbeit werden Atmung und Konzentration verstärkt und dadurch wird ein kraftvolles Körperzentrum geschaffen. Nehmen Sie sich eine Stunde Zeit, um sich ganz auf Ihren Körper zu konzentrieren – für Frauen und Männer gleich gut geeignet!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch.

E734 Olivia Griensteidl, **Mi, 4x; 7.9.–28.9.2011; 18:45–19:45 Uhr** **D**
4 UE € 21,20

Kursort: 1070, Neustiftg. 100/Turnsaal

E729 Olivia Griensteidl, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 18:45–19:45 Uhr**
15 UE € 79,50

PILATES ANFÄNGERINNEN

Dieser Schnupperkurs richtet sich an AnfängerInnen und ist für Frauen und Männer geeignet. Ziel ist es, Ihnen in den vier Einheiten die Grundlagen des Pilates-Trainings zu vermitteln und einen Eindruck davon zu geben, was Pilates zu Ihrem Wohlbefinden beitragen kann. Die Kraft-, Dehnungs- und Entspannungsübungen gehen auf Joseph Hubertus Pilates (1883 - 1967) zurück und wirken auf Körper und Geist. Dabei werden vor allem die tief liegenden Bauchmuskeln gestärkt und die Körpermitte stabilisiert. Sie trainieren ihre Körperwahrnehmung und Koordinationsfähigkeit und verbessern ihre Körperhaltung und Beweglichkeit. Bitte mitbringen: Fitnessbekleidung, Socken, großes und kleines Handtuch.

E761 BA Maria Nöbauer, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 19:00–20:00 Uhr** **D**
15 UE € 79,50

PILATES MIT DEM REDONDO-BALL FÜR FORTGESCHRITTENE

In diesen Pilateseinheiten wird mit dem Redondo-Ball trainiert. Je nach Bedarf können die Übungen auch ohne Ball ausgeführt werden. Die Einheiten sind für alle geeignet, die mit den Grundlagen der Pilates-Methode gut vertraut sind und ein effizientes Training für den ganzen Körper absolvieren möchten.
Durch das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung wird vor allem die tief liegende Bauch-und Stützmuskulatur gestärkt und die Haltung verbessert. Gleichzeitig fördern die Übungen die Koordinationsfähigkeit und die Körperwahrnehmung und steigern so Ihr Wohlbefinden!

E737 DI[in] Irmgard Käfer, **Di, 4x; 6.9.–27.9.2011; 18:00–19:00 Uhr** **D**
4 UE € 21,20

PILATES FÜR ANFÄNGERINNEN MIT VORKENNTNISSEN

Im Kurs lernen Sie die Grundlagen der Pilates-Methode und trainieren nach Ihren Möglichkeiten. Sie beginnen mit der Grundstellung und der Pilates-Atmung und einer geeigneten Auswahl von Übungen. Die korrekte Durchführung der Übungen ist Voraussetzung für ein gesundes und effizientes Training. Im Kurs erhalten Sie dazu die erforderlichen Hilfestellungen. Mit jeder Stunde wächst mit der Anstrengung auch der Erfolg und Sie spüren die positive Wirkung auf Körper und Geist!
Bitte mitbringen: Fitnessbekleidung, Socken, großes und kleines Handtuch (Matten sind vorhanden).

E738 DI^in Irmgard Käfer, **Di, 4x; 6.9.–27.9.2011; 19:00–20:00 Uhr** **D**
4 UE € 21,20

E740 DI^in Irmgard Käfer, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 19:00–20:00 Uhr** **D**
15 UE € 79,50

PILATES UND MEHR FÜR FORTGESCHRITTENE

Dieses Training ist für alle geeignet, die mit den Grundlagen der Pilates-Methode gut vertraut sind und ein wirkungsvolles Training für den ganzen Körper absolvieren möchten. Die Einheiten enthalten bekannte Pilatesübungen wie die komplette Bauschserie und sind mit Übungen aus anderen ganzheitlichen Bewegungsformen wie z.B Yoga ergänzt. Für zusätzliche Abwechslung sorgt der Einsatz des Redondo-Balles, von Therabändern oder des großen Gymnastikballes. Durch das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung wird vor allem die tief liegende Bauch-und Stützmuskulatur gestärkt und die Haltung verbessert. Gleichzeitig fördern die Übungen die Körperwahrnehmung und die Entspannung!

E739 DI^in Irmgard Käfer, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 18:00–19:00 Uhr** **D**
15 UE € 79,50

YOGALATES FÜR ANFÄNGERINNEN & FORTGESCHRITTENE

Yogalates ist ein Training, das die positiven Auswirkungen von Pilates und Yoga vereinigt. Wie Pilates stabilisiert es den Rumpf und stärkt die Bauchmuskulatur, den Beckenboden und den unteren Rücken. Wie Yoga dehnt es den Körper und beruhigt den Geist.
Bitte in bequemer Kleidung kommen.

E743 Rotraud Kopp, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 10:30–11:30 Uhr** **K**
15 UE € 79,50

PILATES FÜR ANFÄNGERINNEN MIT VORKENNTNISSEN

Pilates ist ein äußerst sanftes und zugleich effektives Training, das dem Trainierenden die Möglichkeit gibt, den Körper zu kräftigen und zu formen, zu dehnen und zu entspannen. Es hilft, die Körperhaltung zu verbessern, korrigiert Haltungsfehler und stärkt das Körperbewusstsein.
Die Ziele meiner Pilates-Stunde sind: eine fundierte technische Basis aufbauen, die bewusste Bewegung erlernen, die Körpermitte stärken, um eine elegantere und gesündere Körperhaltung im Alltag zu erlangen.

E797 DI[in] Anna Leithner, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 17:30–18:30 Uhr** **D**
15 UE € 79,50

E800 DI[in] Anna Leithner, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 16:30–17:30 Uhr** Fitness KARTE **D**
15 UE € 79,50

PILATES FÜR ANFÄNGERINNEN MIT LEICHTEN VORKENNTNISSEN

Pilates ist eine Trainingsmethode, die Ihrem Körper unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Pilates ist ein sanftes und effektives Workout, das Ihnen die Möglichkeit gibt, Ihren Körper zu kräftigen und zu formen, zu dehnen und zu entspannen.

E744 Mag.[a] Paula Herrera-Parra, **Fr, 15x; 7.10.2011–3.2.2012; 9:30–10:30 Uhr** **D**
15 UE € 79,50

PILATES FÜR ANFÄNGERINNEN MIT VORKENNTNISSEN

Dieser Kurs ist für alle, die ihre Muskeln auf eine sanfte Weise kräftigen möchten. Mit dieser Trainingsmethode erlangen Sie Ihre Beweglichkeit und Fitness zurück. Ein neues Körpergefühl stellt sich ein, Sie werden kräftiger und finden Balance!
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Trainingskleidung, Socken.

E758 BA Maria Nöbauer, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 18:00–19:00 Uhr** Fitness KARTE **N**
15 UE € 79,50

PILATES FÜR FORTGESCHRITTENE

Dieser Kurs ist für alle, die den Wunsch hegen, körperlich fit zu werden und zu bleiben. Pilates verhilft zu einem bewussten Umgang mit dem Körper, kräftigt ihn und hält ihn beweglich! Bitten mitbringen: Handtuch, bequeme Trainingskleidung, Socken.

E759 BA Maria Nöbauer, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 19:00–20:00 Uhr** **N**
15 UE € 79,50

E760 BA Maria Nöbauer, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 18:00–19:00 Uhr** **D**
15 UE € 79,50





Die Wiener Volkshochschulen
www.vhs.at | Wir wissen weiter

1/6

VHS Wiener Urania
VHS Wien West
FitnessKARTE 2011

Ein Semester lang Fitness mit nur einer Karte:

– die FitnessKARTE ist da!

Mit der FitnessKARTE profitieren Sie nun vielfach von den Fitnessangeboten der Volkshochschulen Wiener Urania und Wien West! Um nur **150 Euro** können Sie aus **mehr als 38 Bewegungskursen** im Herbstsemester 2011 beliebig viele Angebote belegen.
Zur Auswahl stehen damit 650 abwechslungsreiche Unterrichtseinheiten, die Ihnen dabei helfen, fit und gesund durch den Herbst zu gehen.

Alle Kurse, die mit der FitnessKARTE besucht werden können, sind im Herbstprogramm mit dem grünen FitnessKARTE -Logo gekennzeichnet.

Gültig von 1. Oktober 2011 bis 3. Februar 2012
Erhältlich an den Kurskassen der Volkshochschulen Wiener Urania und Wien West





www.vhs.at/wienwest



01/586 55 77



VHS URANIA

Kurs Nr. 1346: **Hatha Yoga**
03.10.11-19.12.11, 09:00-11:00 Uhr
Ina Johanna Hölzl-Bergmeister *U*

Kurs Nr. 1302: **Kranich Qi Gong**
03.10.11-19.12.11, 11:00-12:30 Uhr
Heinz Hackethal *U*

Kurs Nr. 1304: **Kranich Qi Gong**
10.10.11-19.12.11, 09:30-11:00 Uhr
Heinz Hackethal *U*

Kurs Nr. 1396: **Ritmo Latino Basic**
06.10.11-02.02.12, 16:00-17:00 Uhr
Johanna Schertler *U*

Kurs Nr. 1406: **Caribbean Dance Basic 55+**
Tanz - Ausdauer - Koordination
06.10.11-02.02.12, 15:00-16:00 Uhr
Martina Schörg *U*

Kurs Nr. 1414: **Jazz Dance meets Hip Hop**
04.10.11-31.01.12, 19:30-21:00 Uhr
Julia Schertler *U*

Kurs Nr. 1420: **Stepptanz**
06.10.11-15.12.11, 10:00-11:00 Uhr
Anita Todorov-Neuzil *U*

Kurs Nr. 1423: **Capoeira - In Zusammenarbeit mit Capoeira Sportunion Wien**
02.12.11-03.02.12, 19:00-20:00 Uhr
Henrique Machado Vieira *U*

Kurs Nr. 1430: **Gesundheitsgymnastik für Damen und Herren**
03.10.11-30.01.12, 19:00-20:00 Uhr
Paula Pospisil *BR*

Kurs Nr. 1432: **Gesundheitsgymnastik für Damen und Herren**
14.02.11-30.05.11, 20:00-21:00 Uhr
Paula Pospisil *BR*

Kurs Nr. 1436: **Musikgymnastik**
06.10.11-02.02.12, 18:00-19:30 Uhr
Evelyn Sulzbacher *BR*

Kurs Nr. 1438: **Gesunder Rücken**
16.01.12-30.01.12, 09:00-10:30 Uhr
Johanna Schertler *U*

Kurs Nr. 1442: **Rückentraining für Damen**
04.10.11-31.01.12, 18:30-19:30 Uhr
Ing.in Ingrid Sandtner *BR*

Kurs Nr. 1470: **Cardio Infierno - Intensives Fitnesstraining ohne Geräte**
06.10.11-26.01.12, 19:30-20:30 Uhr
Mag.a Judith Guadalupe Aguilar Cisneros *BR*

Kurs Nr. 1496: **Fit-Gymnastik 50+**
03.10.11-30.01.12, 19:00-20:30 Uhr
Karin Weidinger-Strasser *BR*

Kurs Nr. 1498: **Ismakogie**
11.10.11-31.01.12, 09:00-10:30 Uhr
Mag.a Susanne Kroiss MSc *U*

Kurs Nr. 1500: **Ismakogie**
11.10.11-31.01.12, 10:30-12:00 Uhr
Mag.a Susanne Kroiss MSc *U*

Kurs Nr. 1506: **Pilates Basic**
05.10.11-18.01.12, 18:30-19:30 Uhr
Mag.a Linda Kappel *BR*

Kurs Nr. 1518: **Pilates**
05.10.11-18.01.12, 19:30-20:30 Uhr
Mag.a Linda Kappel *BR*

Kurs Nr. 1522: **Pilates in der Mittagspause - Fit und entspannt in den Nachmittag!**
20.10.11-01.12.11, 12:00-13:00 Uhr
Mag.a Susanne Kroiss MSc *U*

Kurs Nr. 1526: **Pilates 50+**
07.10.11-03.02.12, 09:30-10:30 Uhr
Karin Weidinger-Strasser *U*

Kurs Nr. 1528: **Pilates 50+**
07.10.11-03.02.12, 10:30-12:00 Uhr
Karin Weidinger-Strasser *U*



VHS WIEN WEST

Kurs Nr. E707: **Body Shape**
04.10.11-31.01.12, 18:00-19:00 Uhr
Carmen Hartmann

Kurs Nr. E708: **BodyFit & Burn**
04.10.11-31.01.12, 19:00-20:00 Uhr
Carmen Hartmann

Kurs Nr. E717: **Work out mit Musik**
03.10.11-23.01.12, 19:00-20:00 Uhr
Brigitte Friess

Kurs Nr. E720: **Stepptanz**
05.10.11-01.02.12, 18:00-19:30 Uhr
Isolde Kunte

Kurs Nr. E730: **Bodystyling - Bauch, Bein, Po**
05.10.11-01.02.12, 19:45-20:45 Uhr
Olivia Griensteidl

Kurs Nr. E741: **Freude an Bewegung** 50+
06.10.11-15.12.11, 09:00-10:30 Uhr
Dr.in Adriana Almeida Pees

Kurs Nr. E755: **Hatha Yoga mit Elementen aus Iyengar und Flow für mäßig Fortgeschrittene**
04.10.11-31.01.12, 18:00-19:30 Uhr
Regina Picker

Kurs Nr. E752: **Aktiver Beckenboden Beckenbodentraining im Alltag für Frauen**
05.10.11-01.02.12, 10:00-11:00 Uhr
Mag.a Susanne Liebentritt

Kurs Nr. E758: **Pilates für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen**
04.10.11-31.01.12, 18:00-19:00 Uhr
BA Maria Nöhauer

Kurs Nr. E768: **Tae Boxing**
04.10.11-31.01.12, 18:00-19:30 Uhr
Mag.a Sabine Steiner

Kurs Nr. E785: **BellyFit - Tahitian Style Bauchtanz und Fitness**
05.10.11-01.02.12, 18:00-19:00 Uhr
Rajna Matesa

Kurs Nr. E786: **BellyFit - Tahitian Style Bauchtanz und Fitness**
05.10.11-01.02.12, 19:00-20:00 Uhr
Rajna Matesa

Kurs Nr. E790: **Fatburning und Bauch, Bein, Po**
06.10.11-02.02.12, 18:00-19:30 Uhr
Mag.a Carina Steindl

Kurs Nr. E791: **Fatburning Plus**
06.10.11-02.02.12, 19:30-21:00 Uhr
Mag.a Carina Steindl

Kurs Nr. E798: **Yoga und Pilates**
06.10.11-02.02.12, 18:30-19:30 Uhr
DIin Anna Leithner

Kurs Nr. E800: **Pilates für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen**
06.10.11-02.02.12, 16:30-17:30 Uhr
DIin Anna Leithner

Kurs Nr. E815: **Latino Tanztechnik spezial**
05.10.11-01.02.12, 15:30-16:30 Uhr
Martina Schörg

Kurs Nr. E816: **Latino Dance & Fun**
05.10.11-01.02.12, 16:30-17:30 Uhr
Martina Schörg

Kurs Nr. E832: **Thera-Band: Fitnessstudio im Taschenformat**
03.10.11-23.01.12, 10:30-11:30 Uhr
Ute Schittenhell

Kurs Nr. E849: **Gesunder Rücken**
04.10.11-31.01.12, 19:30-20:30 Uhr
Eva Wanjek

U: Veranstaltung findet in der VHS Wiener Urania statt
BR: Veranstaltung findet im Bundesrealgymnasium Radetzkystraße statt

FIT UND VITAL IN DIE NEUE ARBEITSWOCHE NEU

Kennen Sie das? Die neue Woche hat noch gar nicht angefangen, aber eigentlich wünschen Sie sich, es wäre schon wieder Freitag? Vertreiben Sie die Lustlosigkeit mit einem aktiven Start in die Woche! In diesem Kurs erwartet Sie ein buntes Programm aus Elementen von Pilates, Yoga und den verschiedensten Kräftigungsübungen zur Steigerung von Kraft, Ausdauer und Balance. Ruhige, aber intensive Bewegungen in Einklang mit der Atmung aktivieren Kreislauf und Körper und stärken so den Organismus. Dadurch kommt es zu Entspannung. Wohlgefühl, Konzentraditionsfähigkeit und Vitalität. Abgerundet wir das Programm mit Entspannungsübungen am Ende der Stunde.
Finden Sie ein wenig Zeit für sich und beginnen Sie den Tag voller Frische und Lebensfreude!

E781 Rajna Matesa, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 10:30–12:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 119,25

AFTER WORK BODYSHAPE NEU

Ein Programm zur Straffung und Kräftigung des ganzen Körpers, zusammengestellt aus Elementen aus Pilates, Yoga und MaxxF. Pilates stärkt den Bauch und den Beckenboden und sorgt so für ein kräftiges, stabiles Körperzentrum. Sanfte, harmonische Bewegungen bringen Körper, Geist und Seele gleichermaßen in Einklang. Die intensiven Kräftigungsübungen bauen sanft eine schlanke Muskulatur auf. Elemente aus Spiraldynamik und Yoga sorgen für Entspannung. Östliche Philosophie trifft so auf westliche Dynamik. Stress und Nervosität werden abgebaut, der Stoffwechsel wird angeregt und die Aktivität am Abend wirkt sich positiv auf die Fettverbrennung aus.

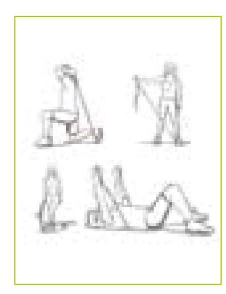
E787 Rajna Matesa, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 20:00–21:00 Uhr** **N**
15 UE € 79,50

PILATES STRETCHING ANFÄNGERINNEN & FORTGESCHRITTENE

Entspannendes Training für mehr Geschmeidigkeit und eine bessere Haltung.

E801 Martina Schörg, **Mo, 3x; 05.09.2011–26.09.2011; 15:30–17:30 Uhr** **D**
6 UE € 45,-

THERA-BAND: FITNESSSTUDIO IM TASCHENFORMAT FÜR ANFÄNGERINNEN & FORTGESCHRITTENE



Fitness und Kraft aufzubauen erfordert nicht unbedingt viel Zeit und Geld. Das effektive Training mit dem Thera-Band ermöglicht Ihnen, jeden Muskel wie Bizeps und Trizeps zu trainieren. Die Übungsreihen bieten ein optimales Gleichgewicht zwischen Belastung und Erholung. Der Oberkörper wird genauso trainiert wie die Bauch-Bein-Po-Region. Bewegungsabläufe helfen Ihnen, Ihre Körperwahrnehmung zu schulen und Stress abzubauen. Dieses Training eignet sich auch für SeniorInnen, da viele Übungen im Sitzen ausgeführt werden können.

E829 Ute Schittenhell, **Do, 4x; 8.9.–29.9.2011; 9:00–10:00 Uhr** **D**
4 UE € 24,80

E831 Ute Schittenhell, **Mo, 4x; 5.9.–26.9.2011; 10:30–11:30 Uhr** **D**
4 UE € 24,80

E832 Ute Schittenhell, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 10:30–11:30 Uhr** Fitness KARTE **D**
18 UE € 79,50

E830 Ute Schittenhell, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 9:00–10:00 Uhr** **K**
15 UE € 79,50

AQUA-FITNESS FÜR DAMEN UND HERREN

Das Gelenke und Bänder schonende Aqua Training im brusttiefen Wasser ist ein ideales Gesundheits- und Fitnesstraining für Jung und Alt, AnfängerInnen, Fortgeschrittene und Schwangere. Ein hervorragendes Ganzkörpertraining für Kraft, Ausdauer und Koordination. Der Massageeffekt des Wassers lockert die Muskulatur, senkt die Muskelspannung und baut Stress ab. Durch den gleichmäßigen hydrostatischen Druck und Wasserauftrieb besonders für Personen mit Wirbelsäulenbeschwerden, eingeschränkter Beweglichkeit und zur Linderung und Vorbeugung für Personen mit Osteoporose geeignet. 50 Minuten Aqua Fitness verbrennt soviel Kalorien wie 1 Stunde 30 Minuten Dauerlauf. Übergewichtige Personen verringern den Körperfettanteil und verbrauchen 15 % mehr Kalorien als an Land. Durchgeführt wird das Training im Dachgeschoß mit Panorama Pool bei euroGYM Freizeit& Fitness Club im 15. Bezirk.
Kursort: Vienna Renaissance Hotel, Linke Wienzeile/Ullmannstr. 71,
U4-Station Meidling. Preise inklusive € 3,– Eintritt pro Termin und Person

E840 Ute Schittenhell, **Mo, 5x; 5.9.–3.10.2011; 20:00–21:00 Uhr**
5 UE € 67,50

E835 Ute Schittenhell, **Do, 5x; 8.9.–6.10.2011; 11:20–12:20 Uhr**
5 UE € 67,50

E841 Ute Schittenhell, **Mo, 10x; 10.10.–12.12.2011; 20:00–21:00 Uhr**
10 UE € 135,-

E836 Ute Schittenhell, **Do, 10x; 13.10.–22.12.2011; 11:20–12:20 Uhr**
10 UE € 135,-

E838 Ute Schittenhell, **Do, 10x; 13.10.–22.12.2011; 12:30–13:30 Uhr**
10 UE € 135,-

E842 Ute Schittenhell, **Mo, 4x; 9.1.–30.1.2012; 20:00–21:00 Uhr**
4 UE € 54,-

E837 Ute Schittenhell, **Do, 4x; 12.1.–2.2.2012; 11:20–12:20 Uhr**
4 UE € 54,-

E839 Ute Schittenhell, **Do, 4x; 12.1.–2.2.2012; 12:30–13:30 Uhr**
4 UE € 54,-

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR MÄDCHEN UND FRAUEN NEU

ab 14 Jahren

Auch ohne besondere Kraft oder Sportlichkeit ist es möglich, sich erfolgreich gegen tätliche Angriffe zu wehren. Die Mädchen erfahren und üben in diesem Workshop

- wie man gefährliche Situationen rechtzeitig erkennt
- wie man sie mittels richtigem Verhalten und Körpersprache vermeiden kann
- wie man durch situationsgerechte Abgrenzung bereits Belästigungen abwehren kann und
- wie man sich im Falle einer Konfrontation effektiv verteidigt.

E852 Brigitte Horner,
Fr, Sa, 2x; 28.10.2011 19:30–21:00 Uhr, 29.10.2011; 13:00–17:00 Uhr **D**
5,5 UE € 46,75

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN 60+ NEU

Auch wenn man nicht mehr so beweglich und kräftig ist, kann man sich erfolgreich gegen tätliche Angriffe wehren. Sie erfahren und üben in diesem Workshop

- wie man gefährliche Situationen rechtzeitig erkennt
- wie man sie mittels richtigem Verhalten und Körpersprache vermeiden kann
- wie man durch situationsgerechte Abgrenzung bereits Belästigungen abwehren kann und
- wie man sich im Falle einer Konfrontation effektiv verteidigt.

E851 Brigitte Horner,
Fr, Sa, 2x; 16.12.2011 19:30–21:00 Uhr, 17.12.2011; 13:00–17:00 Uhr **D**
5,5 UE € 46,75

TAE BOXING



Mobilisieren der Muskelgruppen im Gehen als Warm Up. Danach unterschiedliche Stundeninhalte mit Zusatzgeräten (z.B.Therabänder) oder koordinative, gesundheitliche, konditionelle Übungen. Zum Abschluss gibt es ein Workout und Stretching.

Kursort: 1070, Zieglerg. 21/Turnsaal

E768 Mag.[a] Sabine Steiner, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 18:00–19:30 Uhr**
22,5 UE € 119,25

„Das Recht auf Kursteilnahme besteht nur, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist und die Kursgebühr termingerecht bezahlt wurde."

NORDIC WALKING


© Tourismus-Region Kremsmünster – Bad Hall

Gehen mit Stöcken ist eine Sache – richtig Nordic Walken eine andere!
Nordic Walking bietet viele Vorteile: Es ist gut für die Ausdauer, für das Herz-Kreislaufsystem oder zur Gewichtsreduktion. Es kann auch bei nahezu allen Erkrankungen Therapie unterstützend wirken. Als Nordic Walking Basic-Instructor stehe ich Ihnen mit Tipps zu Technik, Training und Ausrüstung gerne zur Verfügung.
Auf Wunsch Leihstöcke um € 2,– erhältlich.
Bitte mitbringen: Sportliche Bekleidung und gutes Schuhwerk, Trinkflasche, Nordic-Walking-Stöcke, wenn vorhanden.

Treffpunkt: 1020, Prater (Hauptallee, Stadionparkplatz)

E767 Friedrich Rosenberg, **Fr, 4x; 7.10.–28.10.2011; 16:00–17:30 Uhr**
6 UE € 30,60

NORDIC WALKING IN SCHÖNBRUNN **NEU**

E788 Rajna Matesa, **Do, 4x; 8.9.–29.9.2011; 8:00–10:30 Uhr**
10 UE € 51,-

ORIENTALISCHER TANZ FÜR ANFÄNGERINEN

Wir erlernen die Grundbewegungen dieses weichen und zugleich kraftvollen Tanzes. Bauchtanz fördert insgesamt Gesundheit und Körperbewusstsein, verbessert Haltung und Beweglichkeit auf eine lustvolle und spielerische Art. Entspannungsübungen, Stretching und sanftes Yoga runden die Stunde ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Münzgürtel oder Hüfttuch.

E855 Ilse Sturb, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 18:00–19:30 Uhr** **O**
22,5 UE € 119,25

BAUCHTANZ FÜR ANFÄNGERINNEN

Mit viel Einfühlungsvermögen und ihrer Liebe zum orientalischen Tanz möchte die Kursleiterin den Frauen die schönen, weichen, fließenden und harmonischen Bewegungen des Bauchtanzes nahe bringen. Ganz Frau sein, den Alltag loslassen und hinein in einen Abend mit Klängen aus 1001 Nacht ...
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch (Münz-/Fransentuch).

E1739 Ilse Sturb, **Mi, 7x; 5.10.–23.11.2011; 19:30–20:30 Uhr** **J**
7 UE € 43,40

E1740 Ilse Sturb, **Mi, 7x; 7.12.2011–1.2.2012; 19:30–20:30 Uhr** **J**
7 UE € 43,40

LUST AUF BAUCHTANZ - WORKSHOP

Mit diesem Workshop möchte ich alle Frauen ansprechen, die den schönen orientalischen Tanz einmal kennen lernen wollen! Einfach Spaß haben und in die Musik aus 1001 Nacht eintauchen. Ich zeige euch die Kunst des ästhetischen Bauchtanzes.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch (Münz-/Fransentuch).

E1735 Ilse Sturb, **Fr 1x; 18.11.2011; 18:00–20:00 Uhr** **J**
2 UE € 12,40

BAUCHTANZ FÜR ANFÄNGERINNEN MIT VORKENNTNISSEN

Mit diesem Kurs möchte ich ehemalige Schülerinnen von mir ansprechen sowie auch jene Frauen, die Bauchtanz schon probiert haben und ihre Kenntnisse auffrischen bzw. vertiefen möchten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch (Münz-/Fransentuch).

E1737 Ilse Sturb, **Mi, 7x; 5.10.–23.11.2011; 16:30–18:00 Uhr** **J**
10,5 UE € 65,10

E1738 Ilse Sturb, **Mi, 7x; 7.12.2011–1.2.2012; 16:30–18:00 Uhr** **J**
10,5 UE € 65,10

BAUCHTANZ LIGHT

Mittelstufe

Spaß an der Bewegung und sich selbst etwas Gutes zu tun stehen bei diesem Kurs im Vordergrund. In diesem Semester erlernen wir u.a. auch Schrittfolgen, aus denen wir nach und nach eine Choreografie aufbauen.

E1736 Doris Schmidl, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 14:00–15:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 119,25

BAUCHTANZ - TANZ AUS DER MITTE

Bauchtanz und Entspannung für Frauen

Die weich fließenden, runden sowie rhythmisch lockernden Bewegungen aus dem orientalischen Bauchtanz werden kombiniert mit sanften Dehn- und Spürübungen. Sie bieten ein ausgewogenes Training für den ganzen Körper, stärken die Körpermitte, fördern Lebensfreude und innere Balance.
Bitte Hüfttuch mitbringen.

E749 Mag.[a] Ursula Merzo, **Fr 1x; 09.09.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 15,90

KRAFT AUS MEINER MITTE

Vitalität-Entspannung-Innere Balance

Weich fließende, runde, rhythmisch lockernde Bewegungen aus dem orientalischen Bauchtanz, kombiniert mit sanften Dehn-, Spür- und Entspannungsübungen aus dem Luna Yoga und Qi Gong fördern das Fließen der Lebensenergie im ganzen Körper, das Stärken der Körpermitte, Körperbewusstsein, Lebensfreude und innere Balance. Erleben Sie Vitalität - Entspannung - innere Balance!

E748 Mag.[a] Ursula Merzo,
Fr, Sa, 2x; 07.10.2011 18:00–20:00 Uhr, 08.10.2011 10:00–12:00 Uhr **D**
4 UE € 32,80

ORIENTALISCHER TANZ UND KÖRPERERFAHRUNG FÜR ANFÄNGERINNEN

Erlernen der orientalischen Tanzbewegungen, die den Körper kräftigen, dehnen, entspannen - mit Humor und viel Zeit für Tanz, Körperwahrnehmung und Improvisation. Der orientalische Tanz hat gesundheitsfördernde Wirkung in körperlicher sowie seelischer Hinsicht und lässt Sie Ihre Schönheit und Weiblichkeit genießen. (Keine Vorkenntnisse nötig, bitte ein Tuch für die Hüften mitbringen.)

E795 Mag.[a] Elfriede Rechberger, **Sa 1x; 26.11.2011; 10:00–14:00 Uhr** **D**
4 UE € 32,80

E796 Mag.[a] Elfriede Rechberger, **Sa 1x; 21.01.2012; 10:00–14:00 Uhr** **D**
4 UE € 32,80

ORIENTALISCHER TANZ MÄSSIG FORTGESCHRITTENE

E843 Hazar Mirzo, **Fr 1x; 14.10.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 12,40

E844 Hazar Mirzo, **Fr 1x; 18.11.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 12,40

Informationen aus erster Hand – unser regelmäßig erscheinender Newsletter:
Bestellungen unter office.wien-west@vhs.at

FLAMENCO ZUM KENNENLERNEN FÜR ANFÄNGERINNEN

Flamenco tanzen lernen ist vergleichbar mit dem Erlernen des Spiels auf einem Musikinstrument: zu Beginn soll man versuchen, sich selbst zu hören - die Melodie oder den Rhythmus, von den eigenen Füßen erzeugt, durch den Kontakt mit dem Boden, wie der Schlegel auf der Trommel. Als ein introvertierter Tanz und wegen seiner Vielseitigkeit und Vielfältigkeit an Rhythmen verlangt der Flamenco eine strenge Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper, der Rhythmus und Tanz erschafft. Im Kurs werden die Grundlagen des Flamenco-Tanzes erlernt: Fußschläge, Klatschen, Hand- und Armbewegungen und Drehungen. Im Laufe des Kurses wird eine Choreographie in einem bestimmten Flamenco-Rhythmus aufgebaut. Kein Paartanz!
Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit breitem Absatz und dünner Sohle (keine Stöckelschuhe) bzw. Flamencoschuhe, bequeme Hose oder weiten Rock.

E1922 Mag.[a] Antonia Angelova, **Do, 2x; 08.09.2011–15.09.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
4 UE € 24,80

E1923 Mag.[a] Antonia Angelova, **Sa 1x; 21.01.2012; 14:00–17:00 Uhr** **D**
3 UE € 24,80

ISRAELISCHE VOLKSTÄNZE FÜR ANFÄNGERINNEN

Israelische Volkstänze haben eine interessante Entwicklungsgeschichte, die bereits in den 1920er-Jahren beginnt. Verschiedene Kulturen fließen in die Musik und ihre Tanzschritte ein, z.B. chassidischer, jemenitischer, kurdischer, georgischer und marokkanischer, äthiopischer und indischer Einfluss. Die Tänze sind meist Kreistänze, sehr beschwingt, fröhlich, manchmal auch langsam, angepasst an ein altes Lied.
Vor einigen Jahren gab es in Israel über 300 000 VolkstänzerInnen. Der Tanz wird gepflegt und jedes Jahr kommen neue Volkstänze dazu. Dieser Tanzkurs umfasst einfache Kreistänze und ist für jedes Alter geeignet. Ich versuche ein Bild vom israelischen Volkstanz zu vermitteln, wobei es mir darum geht, die kulturelle Vielfalt der Tänze miteinzubeziehen, denn genau diese macht den Volkstanz so einzigartig und unvergleichbar. Lassen Sie sich überraschen und unternehmen Sie eine exotische Reise!

E792 Susanne Kafka, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 19:00–20:30 Uhr** **K**
22,5 UE € 119,25

LATINO DANCE & FUN 

Karibische Musik und Freude an tänzerischer Bewegung in der Gruppe lockert und entspannt auf schwungvolle Weise. Einfache Schritte mit dem typischen Latino-Hüftschwung ergeben ein Ausdauer-Koordinationstraining mit hohem Spaßfaktor.

E816 Martina Schörg, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 16:30–17:30 Uhr** **D**
15 UE € 79,50

STEPPTANZ FÜR ANFÄNGERINNEN

Fitness KARTE

Im Anfängerkurs wird das Exercise von Grundschritten gelehrt sowie Technik, Variatonsschritte und eine Choreographie.
Bitte mitbringen: Steppschuhe oder Schuhe mit Blockabsatz und Ledersohle.

E720 Isolde Kunte, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 18:00–19:30 Uhr** **K**
22,5 UE € 119,25

STEPPTANZ MÄSSIG FORTGESCHRITTENE

Die im Anfängerkurs erlernte Technik und Schritte werden im schnelleren Tempo weitergeführt. Ein neues Exercise und Choreographie werden einstudiert.
Bitte mitbringen: Steppschuhe

E718 Isolde Kunte, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 18:00–19:30 Uhr** **K**
22,5 UE € 119,25

STEPPTANZ FORTGESCHRITTENE

Dieser Kurs setzt ein Können von 3-4 Jahren Stepptanz voraus. Schnelles Tempo, Technik und Choreographie. Bitte mitbringen: Steppschuhe.

E721 Isolde Kunte, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 19:30–21:00 Uhr** **K**
22,5 UE € 119,25

STEPPTANZ SEHR FORTGESCHRITTENE

In diesem Kurs werden nur Choreographien gelernt. Der Kurs setzt voraus, dass man die Technik, Drehungen, Sprünge, Pirouetten und schnelles Tempo beherrscht!
Bitte mitbringen: Steppschuhe

E719 Isolde Kunte, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 19:30–21:00 Uhr** **K**
22,5 UE € 119,25

LINE-DANCE

Tanz mit – tanz Dich fit mit Line-Dance. Line-Dance ist leicht zu erlernen, da die Schrittfolgen einfach sind. Line-Dance ist Geselligkeit pur, denn Sie tanzen zu Melodien wie Boogie, Country-music, Cha-Cha-Cha. Line-Dance ist vor allem für Singles geeignet, denn Sie tanzen in der Linie, d.h. jede/r tanzt für sich allein. Für Line-Dance ist niemand zu alt oder zu jung! Zu jedem gelernten Tanz gibt es eine genaue Tanzanleitung. Line-Dancer benötigen keine Vorkenntnisse, nur Freude an Rhythmus und Bewegung. Line-Dance ist auch Training für Körper und Geist. Um das zu erleben, gibt es nur einen Weg: Mitmachen! Bitte mit Wohlfühlkleidung kommen. Ideal sind Schuhe mit Ledersohle oder Indoor-Sportschuhe (mit hellen Sohlen)!

E756 Angela Kornfeil, **Mi, 10x; 12.10.2011–18.1.2012; 10:30–12:00 Uhr** **D**
15 UE € 79,50

E724 Angela Kornfeil,
Fr, Sa, 2x; 04.11.2011 18:00–21:00 Uhr, 05.11.2011 10:00–13:00 Uhr **D**
6 UE € 49,20

E725 Angela Kornfeil,
Fr, Sa, 2x; 13.01.2012 18:00–21:00 Uhr, 14.01.2012 10:00–13:00 Uhr **D**
6 UE € 49,20

SQUARE- UND CONTRA-DANCE

Square-Dance ist ein Tanz, dessen Eigenart und besonderer Reiz darin besteht, dass die TänzerInnen nicht selbstständig bestimmen, welche Figuren sie tanzen wollen, sondern das tanzen sollten, was ihnen ein Caller ansagt. Jeweils 8 TänzerInnen bilden ein Square, in dem sie gemeinsam tanzen. Da man bei diesem Tanz nichts auswendig können muss, finden auch AnfängerInnen sehr rasch Spaß und Freude an dieser Art der Bewegung. Kontratänze werden in der Gasse (in Reihen) getanzt, die TänzerInnen stehen einander gegenüber und tanzen Figuren, die angesagt werden.
Flache Schuhe mit Ledersohle unterstützen die Beweglichkeit.

E726 Angela Kornfeil, **Sa 1x; 14.01.2012; 14:00–17:00 Uhr** **D**
3 UE € 24,60

BALLETT FÜR ERWACHSENE ANFÄNGERINNEN M. VORKENNTNISSEN

Ballett stärkt nicht nur Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Fuß- und Beinkraft sondern fördert auch das Selbstbewusstsein und die Koordination.

E769 Theodora Slawtschew-Robeva,
Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 20:00–21:00 Uhr **D**
15 UE € 79,50

„BESSERE KÖRPERWAHRNEHMUNG DURCH TANZ“ NEU

Das Hauptziel meiner Technik ist es, ein Körperbewusstsein durch den Tanz zu erreichen. Die Techniken des Tanzes haben eine stilvolle und gute Körperhaltung zum Ziel, sowie eine totale Kontrolle des Körpers in Bewegung. Dieses Ziel soll am besten ohne sichtbare körperliche Anstrengung erreicht werden. Dafür gibt es spezifische Übungen für Rücken und Bauch, die eine größere Kontrolle des Körpers und Gesundheit bzw. Flexibilität der Wirbelsäule erlauben. Auch die Beine sind wichtige Elemente der Technik. Das erlaubt den Studierenden, die Beinmuskulatur zu stärken und die Überlastung der Gelenke zu lindern. Die Technik ist eine Kombination aus verschiedenen Tanzformen und Körpertrainingsarten, die ich im Zuge meiner vielseitigen Ausbildung erlernt und mit der ich über viele Jahre hinweg experimentiert habe.

E1719 Marcelo Perocco, **Di, 4x; 6.9.–27.9.2011; 18:30–20:00 Uhr** **J**
6 UE € 31,80

E1718 Marcelo Perocco, **Fr, 15x; 7.10.2011–27.1.2012; 17:30–19:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 119,25

„Das Recht auf Kursteilnahme besteht nur, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist und die Kursgebühr termingerecht bezahlt wurde.“

TANZ FÜR FRAUEN NEU

Ausdruck - Kreativität - Lebensfreude

Core Connexion Transformation Arts © (CCTA) verbindet Tanz, Ausdruck, Wahrnehmung, Musik, Rhythmus und kreative Prozesse. Im Workshop mit der ausgebildeten Tanzpädagogin können die Teilnehmerinnen beim Tanzen spielerisch mit Bewegung und Ausdruck experimentieren, mit den eigenen Kraftquellen in Kontakt kommen, Kreativität und Freude aktivieren und Lebendigkeit und Ausdruck fördern.

E1757 Mag.[a] Bernadette Karner, **Sa 1x; 22.10.2011; 10:00–13:00 Uhr** **J**
3 UE € 24,60

E1758 Mag.[a] Bernadette Karner, **Sa 1x; 19.11.2011; 10:00–13:00 Uhr** **J**
3 UE € 24,60

MODERN-JAZZDANCE FÜR ANFÄNGERINNEN & FORTGESCHRITTENE



Die Einheit beginnt mit einem Warm up mit Stretching- und Koordinationselementen. Gezielt werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Elementares und die Basis des Jazz Dance erlernen. Das alles fließt in eine kurze, kreative Choreographie am Ende der Stunde!

E1776 Kristin Werl, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 19:30–20:30 Uhr** **J**
15 UE € 79,50

JAZZGYMNASTIK FÜR ANFÄNGERINNEN & FORTGESCHRITTENE

Sie haben Freude an Musik und Bewegung? Dann ist Jazzgymnastik genau das Richtige für Sie. Auf spielerische Art wird unsere Motorik gefördert und das Konzentrations- und Koordinationsvermögen geschult. Durch ganzheitliche, rhythmische Bewegung werden Musikrhythmus und Eigendynamik ideal verbunden.

E1775 Kristin Werl, **Mo, 8x; 28.11.2011–30.1.2012; 19:30–21:00 Uhr** **J**
12 UE € 63,60

MUSICAL WORKSHOP NEU

In diesem Workshop, der Fitnesstraining und Dance Floor Feeling in einem bietet, dreht sich alles um Musical Dance! Nach der Einstiegsphase mit Aufwärmen und leichtem Körpertraining zum Kräftigen und Dehnen der Muskulatur geht‘s ans Einstudieren der Schrittfolgen und Choreografie zur Musik eines der aktuellen Musicals.

E793 Christa Neumer, **Fr 1x; 21.10.2011; 17:00–20:00 Uhr** **D**
3 UE € 15,30

E794 Christa Neumer, **Fr 1x; 27.01.2012; 17:00–20:00 Uhr** **D**
3 UE € 15,30

ERNÄHRUNG, KOCHEN

Alle Kurspreise verstehen sich exklusive Materialkosten, diese sind mit der jeweiligen Kursleitung direkt zu verrechnen. Bitte bei allen Kursen Geschirrtuch, Schürze und Plastikbehälter mitbringen! Eine aktive Mitarbeit (Kochen und Reinigung) wird erwartet!

D … Küche der VHS Wien-West, 6., Damböckg. 4

SPARSAMES EINKAUFEN NEU

Die richtige Einkaufs- und Vorratsplanung für den Wocheneinkauf spart Zeit und Geld. Wie oft kaufen Sie Lebensmittel nur wegen eines Sonderangebots oder „nach Gefühl"? Wie vieles wird weggeworfen, weil es nicht verwendet wurde? Ich gebe Ihnen Tipps für sparsamen und gesunden Einkauf und wie Sie durch überlegte Vorratshaltung immer etwas Gutes kochen können. Außerdem schmackhafte und schnell zuzubereitende Rezepte für die ganze Familie. Für alle, die an gesunder Ernährung interessiert sind!

E079 Silvia Janata, **Fr 1x; 14.10.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

HONIG - DIE SÜSSE DER NATUR NEU

Honig - ein natürliches Süßungsmittel, erzeugt von unseren Bienen. Wir gehen heute der Frage nach, wo Honig herkommt, welche Inhaltsstoffe er enthält sowie welche Eigenschaften er hat und wie sich die Lagerung auf die Qualität auswirkt. Gleichzeitig werden wir uns auch Gedanken über Sorten-Honig machen und welchen verkosten um zu wissen, wie unterschiedlich Honig schmecken kann.

E062 Mag.[a] Maria Leitgeb, **Fr 1x; 28.10.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

ÄLTER WERDEN – LEICHTER ESSEN NEU

Ältere Menschen brauchen weniger Energiezufuhr, da sich der Stoffwechsel im Laufe der Jahre verlangsamt. Wird nun in derselben Menge und Zusammensetzung weiter gegessen, nimmt das Gewicht kontinuierlich zu und es gibt gesundheitliche Probleme. Dieser Entwicklung kann man sehr einfach durch Beachten der „Senioren – Ernährungspyramide" entgegenwirken.

Ich gebe Ihnen Tipps und Rezepte zur „leichteren" Zubereitung Ihrer Lieblingsspeisen und für gesunde Ernährung.

Für Gesundheitsbewusste der 50+ Generation.

E080 Silvia Janata, **Fr 1x; 04.11.2011; 18:00–20:00 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

TEXTFRAGMENTE DER ANTIKE ZUR ERNÄHRUNG 

Anhand von Textstellen aus Ovids „Metamorphosen", Polybos' „Über die Hygiene der Lebensweise" und Vergils „Georgica" beleuchtet dieser Vortrag das Thema Ernährung. Heutzutage wird die Frage der Ernährung hauptsächlich unter dem Aspekt der eigenen Gesundheit angesehen, in der Antike war sie, wie im Falle des Vegetarismus, auch eine Frage der Weltansicht und der Moral.

E2404 Mag. Dr. George Purdea, **Do 1x; 15.12.2011; 18:00–19:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 5,-

WIENER MEHLSPEISEN NEU

Apfelstrudel, Topfenknödel und Kaiserschmarren sind wohl die bekanntesten Vertreter der Wiener Mehlspeisen und Teil unserer Alltagsspeisen. Doch wer kennt zum Beispiel noch Kanarimilch, Schlosserbuben und Polsterzipf? Kochen und backen Sie diese und andere Botschafter der ursprünglichen Wiener Mehlspeisküche selbst.
Materialbeitrag: Euro 14,–

E999 Rikki Reinwein, **Mi 1x; 19.10.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,20

ALPINES HERBSTAROMA-MENÜ  

Haben Sie schon einmal mit Schnupfen ein köstlich aussehendes Gericht gegessen, daß leider nach nichts schmeckte? Dann wissen Sie es bereits: Die Nase ist unser wichtigstes Organ beim Essen. Ohne den zarten Duft der Speisen - oder auch den rezenten wie zum Beispiel des reifen Käse - ist Schlemmen nur das halbe Vergnügen. Verwöhnen Sie Ihre Nase und Ihren Gaumen mit köstlich duftenden Gerichten aus der Alpenregion: Genießen Sie Südtiroler Blattsalate mit Schwammerln und Maroni, Thymianmedaillons mit Paradeiskohlgemüse, sowie Heidelbeerküchle mit Zimt-Vanilleschaum.
Materialbeitrag: Euro 18,–

E996 Rikki Reinwein, **Fr 1x; 28.10.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,20

BEAUTIFOOD UND ANTIAGING – TRAUMHAFTE SCHLEMMEREIEN MIT NEBENEFFEKT! NEU

Vergessen Sie Pillen, Säftchen und Nahrungsmittelzusätze. Schlemmen Sie sich jung, gesund und schön. Genießen Sie traumhaft köstliche Leckereien und verwöhnen Sie Ihren Körper und Ihre Zunge mit Schmankerln wie Spinatsalat mit Mango und Geflügelstreifen, Zanderfilets im Hagebuttensaft mit Ingwerwurzelgemüse, und überbackenen Orangen mit Zimtwalnüssen.
Materialbeitrag: Euro 19,–

E995 Rikki Reinwein, **Mi 1x; 02.11.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,20

KÖSTLICHE GERICHTE MIT BLÜTEN UND ESSENZEN 

Sie kennen getrocknete Rosenblüten nur im Duftpotpourri? Und Orangenwasser verwendeten Sie bisher nur in der Körperpflege? Lernen Sie mit uns die Küchentradition der Essenzen und Blüten wieder kennen. Vergessen Sie kalte, graue Nebeltage und vertreiben Sie schlechte Laune mit köstlichen Leckereien, deren Duft und Zutaten an laue Sommerabende erinnern. Kochen und genießen Sie Orangenblütenmousse, Henderl im Rosenbett und Gebackene Mäuse im Hollerblütensabayon.
Materialbeitrag: Euro 16,–

E997 Rikki Reinwein, **Fr 1x; 25.11.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,20

WEIHNACHTSBÄCKEREIEN - GESUND UND ÖKOLOGISCH  NEU

Backen Sie aus ökologisch erzeugten Produkten Weihnachtsleckereien nach Rezepten, die Sie zu Hause schnell und problemlos herstellen können. Für Menschen, die Wert auf gesunde Ernährung legen und in der Adventszeit mit gutem Gewissen naschen möchten. Materialbeitrag: Euro 15,–

E998 Rikki Reinwein, **Fr 1x; 09.12.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,20

GLUTENFREIES KOCHEN UND BACKEN  

Zölliakie, Sprue oder einfach Glutenunverträglichkeiten treten in den letzten Jahren immer häufiger auf. Betroffene, die diese Diagnosen gestellt bekommen, sind vorerst ratlos. Das Angebot in den Lebensmittelgeschäften läßt zu wünschen übrig und Rezepte für glutenfreies Kochen sind rar. In diesem Kurs erfahren die TeilnehmerInnen wie gut glutenfreies Essen schmecken kann, und daß mit ein bißchen Erfahrung fast jedes Rezept der normalen Küche auch in der glutenfreien Version gekocht oder gebacken werden kann. Materialbeitrag: Euro 15,–pro Abend

E994 Rikki Reinwein, **Mi, 2x; 11.01.2012–18.01.2012; 18:00–21:00 Uhr** **D**
6 UE € 44,40

SUSHI FÜR FESTTAGE NEU



Meisterhaft gewickelte Sushi sind eine Augenweide und gar nicht so schwer zu lernen. Als Vorspeise oder leichte Hauptmahlzeit sind die bunten Sushi ein Glanzlicht für Ihre Tafel.

E991 Shu Mei Pai, **Di 1x; 04.10.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,20

NACHSPEISEN AUS ASIEN **NEU**

Wir haben für Sie besonders beliebte Nachspeisen, die auch kunstvoll arrangiert werden, ausgewählt Es stehen Ma-Hwa, Mandel-Tofu und Glücksbällchen auf dem Programm.

E990 Shu Mei Pai, **Di 1x; 08.11.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,20

DIM SUM **NEU**

Aus Reis, Kartoffeln und Weizenmehl sowie verschiedenen Füllungen, zum Beispiel Fleisch, Garnelen, Gemüse, Bambussprossen, Sojabohnenkeimlingen und schwarzen Pilzen, stellen wir Fleischtaschen, Wan Tan und andere Leckerbissen her.

E992 Shu Mei Pai, **Di 1x; 22.11.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,20

PERSISCHE KÜCHE **NEU**

Das Märchen von 1001 Nacht! Lassen Sie sich inspirieren von persischen Lebensmitteln, die neue Sehnsüchte und Fantasien in Ihnen wecken! Reisen Sie mit mir an die Quelle orientalischer Gewürze und Nahrungsmittel- köstlicher Basmatireis in verschiedensten Variationen. Sie wollten immer schon wissen, wie Berberitze schmeckt und wie man Safran verarbeitet? Dann sind Sie hier genau richtig. Die persische Küche hat in dieser Region eine Sonderstellung und ist mit der arabischen Küche nicht zu verwechseln. Der Reis z.B. wird komplett anders zubereitet, außerdem sind die Gerichte mild und nicht scharf, wie man vielleicht vermuten würde. Probieren geht über studieren! Für Koch-AnfängerInnen eher nicht geeignet!
Bitte zum Kurs mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter.
Materialkostenbeitrag: 15,–bis 20,–Euro

E978 Hirsa Navid, **Di 1x; 18.10.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,20

PERSISCHE KÜCHE **NEU**

Vegetarische Gerichte der persischen Küche
Ziemlich unbekannt sind vegetarische Gerichte des Orients, dabei gibt es sehr viele Eintöpfe ohne Fleisch. In diesem Kurs lernen Sie diverse persische Gerichte kennen, die sehr gut ohne Fleisch auskommen. Entdecken Sie die fleischlose, gesunde Küche – eine der ältesten Küchen der Welt.
Bitte zum Kurs mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter.
Materialkostenbeitrag: 15,–bis 20,–Euro

E979 Hirsa Navid, **Mo 1x; 31.10.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,20

KERALA NEU

Die Küche Südindiens unterscheidet sich in einigen Merkmalen sehr von der Küche anderer indischer Regionen. Zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln gehört Reis, auch in Form von Reismehl (im Gegensatz zum Norden, wo Getreide in diversen Formen bevorzugt wird) und ganz typisch ist die Kokosnuss in allen Varianten – es gibt ganz wenige Speisen, die nicht Kokos in einer Form enthalten. Was auch nicht fehlen darf, sind Curryblätter, Senfsamen, Tamarinden, Mangos, Papayas und Ananas – Obst, zur Abwechslung pikant gewürzt! Reisen sie mit mir in den Süden Indiens und entdecken sie den Reiz dieser wundervollen und gesunden Küche.
Bitte zum Kurs mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter.
Materialkostenbeitrag: 15,–bis 20,–Euro

E980 Hirsa Navid, **Di 1x; 17.01.2012; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,20

GEWÜRZE NEU

Heilung und Vielfalt aus der Natur

Denken Sie manchmal, Ihre Küche sei langweilig? Sie würden gerne mehr Gewürze verwenden, wissen aber nicht welche? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Lernen Sie Gerichte zu variieren und aufzupeppen. Die ätherischen Öle des Orients werden Sie begeistern. Lernen sie über die Heilkräfte der Gewürze und stellen Sie selbst Gewürzmischungen oder Tees her. Bitte zum Kurs mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter. Materialkostenbeitrag: 15,–bis 20,–Euro

E981 Hirsa Navid, **Di 1x; 24.01.2012; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,20

EINFÜHRUNG IN DIE INDISCHE KÜCHE NEU

An Hand einfacher Beispiele sollen die Geheimnisse der indischen Küche enthüllt werden. Die zubereiteten Gerichte werden anschließend gemeinsam verkostet. Bitte zum Kurs mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter. Exklusive Materialkosten.

E943 Amita Lugger, **Do, 3x; 13.10.2011–27.10.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
9 UE € 66,60

E944 Amita Lugger, **Do, 3x; 19.01.2012–02.02.2012; 18:00–21:00 Uhr** **D**
9 UE € 66,60

PARTYKÜCHE NEU

Wollen Sie Ihre Gäste mit tollen einfachen Gerichten überraschen? An diesem Abend richten wir diverse Salate, eine Quiche Lorraine, gefüllte Tramezzini mit Thunfisch, echte amerikanische Brownies an. Dazu gibt es selbstgemachte Bowle. Bitte zum Kurs mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter. Exklusive Materialkosten.

E947 Dr.in Mag.a Maria Makri, **Mo 1x; 17.10.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,20

GRIECHISCHE MEZEDES NEU

An diesem Abend lernen Sie kleine Mezedes herzurichten, sie können Sie als Begleitung zur Hauptspeise essen oder als Hauptspeise selber. Gemüsepuffer, gefüllte Laibchen mit Auberginen, ein pikanter Käsekuchen und als Nachspeise Nußkuchen mit Eis werden Sie begeistern. Bitte zum Kurs mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter. Exklusive Materialkosten.

E945 Dr.[in] Mag.[a] Maria Makri, **Do 1x; 03.11.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,20

GRIECHISCHE INSELKÜCHE NEU

Typische Gerichte von den griechischen Inseln, die nicht nur gesund sind, sondern auch sehr gut schmecken, werden Sie an diesem Abend kennenlernen. Wir bereiten Mousaka (Melanzaniauflauf mit Faschiertem), Salate mit Kräutern und diverse Gemüselaibchen zu. Als Nachspeise gibt es einen Grießpudding mit Zwetschkensauce. Bitte zum Kurs mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter. Exklusive Materialkosten.

E946 Dr.[in] Mag.[a] Maria Makri, **Do 1x; 12.01.2012; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,20

LEBKUCHEN NEU

Ein Gebäck nicht nur für Weihnachten

Denkt man an Lebkuchen, so kommen einem automatisch Bilder von Weihnachten in den Sinn. Dabei handelt es sich hier um ein sehr traditionelles Gebäck, dessen Ursprung bis ins alte Ägypten zurückreicht. Bei uns wird aber hauptsächlich zu Weihnachten dieses süße Honiggebäck, das mit Gewürzen verfeinert wird, gebacken. An diesem Abend tauchen wir ein in den kulturgeschichtlichen Hintergrund dieses Dauergebäcks und machen im Anschluss daran unsere eigenen Lebkuchen, wobei wir unserer Phantasie freien Lauf beim Füllen und Verzieren lassen. Bitte mitbringen: Schürze, Keksdose, Keksausstecher, Geschirrtuch. Materialkosten: ca. € 10,–

E985 Mag.[a] Maria Leitgeb, **Do 1x; 01.12.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,20

KLEINE KULINARISCHE GESCHENKE AUS DER KÜCHE NEU

Wer fragt sich nicht, was schenke ich meinen Freunden? Selbstgemachtes liegt wieder voll im Trend. Kulinarische Gaumenfreuden bringen besondere Wertschätzung zum Ausdruck und bedeuten mehr als ein gekauftes Geschenk.
Bitte mitbringen: Schürze, Keksdose, Geschirrtuch. Materialkosten: ca. € 10,–

E988 Mag.[a] Maria Leitgeb, **Do 1x; 15.12.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,20

NUDELN SELBST GEMACHT NEU

Pasta - besser als beim Italiener! Das ist das Motto dieses Workshops. Hier erhalten Sie Tipps und Tricks, wie Sie sowohl Tortellini und klassische Gnocchi als auchTeigwaren einfach und schnell selber zubereiten können.

E924 Mag.[a] Johanna Tripamer, **Fr 1x; 21.10.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,20

SINGLE-KOCHKURS **NEU**

Auch für den Single-Haushalt müssen es nicht immer Fertigprodukte sein! Lassen Sie sich von neuen Rezepten inspirieren, durch die Sie die Ein-Personen-Küche schmackhafter und abwechslungesreicher gestalten können. Dieser Abend steht unter dem Motto Aufläufe und Strudel. Ideen für pikante und süße Variationen erwarten Sie!

E925 Mag.[a] Johanna Tripamer, **Fr 1x; 11.11.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,20

BROTBACK-KURS **NEU**

Von Amaranthbrot über Kürbiskern-Karotten-Wecken bis zu Zwiebelbaguette lernen Sie raffinierte und gesunde Gebäckvarianten kennen. Das im Kurs verwendete Getreide wird selbst gemischt und frisch gemahlen. Auch ohne Brot-Back-Automaten kommen verführerisch duftende Backwaren auf Ihren Tisch!

E926 Mag.[a] Johanna Tripamer, **Fr 1x; 20.01.2012; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,20

KOCHEN MIT KINDERN Mariahilf ist gesund **NEU**

Ein Kochkurs für Kinder ab dem 6. Lebensjahr. Kinder lernen einfache, gesunde und köstliche Speisen selbst zuzubereiten. Schmackhafte, gesunde Varianten von Hamburger oder Spaghetti bis zu Eis werden in diesem Kinderkochkurs zubereitet und verspeist. Materialbeitrag: Euro 8,–

E2529 Rikki Reinwein, **Fr 1x; 18.11.2011; 15:00–18:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,20

FÜR GÄSTE KOCHEN **NEU**

WeightWatchers®

Wie oft steht man als Weight Watchers Mitglied oder als sich gesund ernährende Person vor der Herausforderung: es kommen Gäste! Aber diese sollen nicht unbedingt merken, dass sie etwas Pointsarmes, Gesundes zum Essen bekommen. Wie kann man den Opa oder andere Gäste, die traditionelle Küche bevorzugen, bewirten? Wie kann ich Hausmannskost auf den Teller zaubern nach Weight Watchers Regeln? Auf all diese Fragen wollen wir Ihnen eine Antwort geben und zeigen, dass Sie eine gute Gastgeberin seien können, ohne Ihre 8 Regeln zu brechen, ohne auf Genuss verzichten zu müssen.
Materialbeitrag wird im Kurs verrechnet. Bitte Behälter mitnehmen.

E982 Msc. Marta Kienböck, **Fr 1x; 11.11.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,20

WEIHNACHTSBACKEN **NEU**

WeightWatchers®

Auch Weight Watchers Mitglieder wollen zu Weihnachten auf Kekse nicht verzichten. Wir bereiten einen schönen Gabenteller mit zahlreichen guten und haltbaren Keksen für das Fest der Feste vor. Ob Stollen oder Schokokugeln, es darf der süße Genuss zu Weihnachten einfach auf keinem Tisch fehlen!
Materialbeitrag wird im Kurs verrechnet. Bitte Behälter mitnehmen.

E983 Msc. Marta Kienböck, **Fr 1x; 02.12.2011; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,20

FASCHINGSBUFFET **NEU**

WeightWatchers®

Schon wieder ein Fest, und Sie brauchen Hilfe bei der Bewirtung der Gäste? Faschingsbuffets sind immer eine Herausforderung. Aber mit etwas Fantasie und Geschick werden Sie jeden Haubenkoch in den Schatten stellen! Sie werden mit gefüllten Eiern, mit Würstel in Brotteig, mit Salaten und kalten Braten glänzen. Und weil man Vieles schon am Vortag fertig machen kann, bleibt Ihnen genug Zeit, um auch als GastgeberIn entspannt zu feiern..

Materialbeitrag wird im Kurs verrechnet. Bitte Behälter mitnehmen.

E984 Msc. Marta Kienböck, **Fr 1x; 13.01.2012; 18:00–21:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,20



*„Unser Projekt **„Mariahilf is(s)t gesund"** zeigt, dass eine gesunde Ernährung im 6. Bezirk ohne großen Aufwand möglich ist. Bei den Veranstaltungen informieren Experten, zum Beispiel über latente Gefahren einer wahllosen Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln.*

Für den Verbraucher ist der riesige Markt an künstlich hergestellten Pillen und andern Wirkstoffen kaum zu überschauen. Die Risiken sind jedoch groß. Die Einnahme sollte daher nur in Absprache mit dem Arzt erfolgen. Fachleute klären Sie in unserem Projekt „Mariahilf is(s)t gesund" darüber auf. Sie wissen auch, dass eine vollwertige Ernährung mit den herkömmlichen Lebensmitteln aus dem reichhaltigen Angebot in Mariahilf problemlos möglich ist.". ***Bezirksvorsteherin Renate Kaufmann***



Photocredit: Schedl

Unter dem Motto **„*Mariahilf is(s)t gesund*"** wird im Bezirk ein besonderer Fokus auf ausgewogene Ernährung gelegt. Gesunde Ernährung muss nicht teuer sein oder gar langweilig schmecken.

MariahilferInnen können gesundes Essen wählen, ohne Abstriche beim Genuss machen zu müssen!

Nähere Informationen: www.mariahilf-isst-gesund.at

Kontakt: info@mariahilf-isst-gesund.at **oder Tel: 0664 429 1556**

Mit freundlicher Unterstützung von:











KINDER & ELTERN

LERNHILFE

LERNHILFE FÜR KINDER VON 6- 14 JAHREN

Einzelunterricht

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die Hilfe bei der Motivation zum Lernen, Unterstützung bei Hausübungen oder bei der Vorbereitung auf Schularbeiten und Tests benötigen. Neben der individuellen Hilfe und Aufarbeitung des Schulstoffes werden Konzentrationsübungen und Lernspiele durchgeführt, um den Spaß am Lernen zu behalten oder wieder zu finden.

SPRACHEN

DEUTSCH

E2509 Ina Kasperak, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 14:00–17:00 Uhr** **D**
7,5 UE € 270,-

ENGLISCH

E2510 Ina Kasperak, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 14:00–17:00 Uhr** **D**
7,5 UE € 270,-

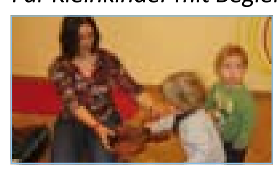
MATHEMATIK

E2511 Ina Kasperak, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 14:00–17:00 Uhr** **D**
7,5 UE € 270,-

MUSIK

MUSIK ENTDECKEN (1 ½ – 3 JAHRE)

Für Kleinkinder mit Begleitperson



Musik ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens und kann vieles ausdrücken, was nicht in Worte zu fassen ist. Durch ungezwungene, spielerische Annäherung an Musik und erste Begegnung mit Instrumenten öffnet sich für Ihr Kind die Tür in eine neue Welt.

E2607 Mag.[a] Elsa Baumgartner, **Fr, 4x; 2.9.–23.9.2011; 9:30–10:30 Uhr** **J**
4 UE € 24,80

E2605 Mag.[a] Elsa Baumgartner, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 9:00–10:00 Uhr** **J**
15 UE € 76,50

E2606 Mag.[a] Elsa Baumgartner, **Fr, 15x; 7.10.2011–3.2.2012; 9:30–10:30 Uhr** **J**
15 UE € 76,50

MUSIKWERKSTATT FÜR DIE KLEINSTEN (1½-3 JAHRE)

Anfänger

Musik entdecken und zusammen erste Tanzschritte machen. In der Musikwerkstatt wird mit Gesang und Instrumenten die Welt der Töne erfahrbar gemacht.

E2517 Mag.[a] Gyöngyvér Margit Bulkai,
Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 9:00–10:00 Uhr **D**
15 UE € 76,50

MUSIKWERKSTATT FÜR DIE KLEINSTEN (1½-3 JAHRE)

Fortgeschrittene

Ganzheitliche Musikerlebnisse werden durch spielerische Kommunikation auf einer gemeinsamen Entdeckungsreise bis zur vertonten Gestalt gebracht.

E2518 Mag.[a] Gyöngyvér Margit Bulkai,
Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 10:00–11:00 Uhr **D**
15 UE € 76,50

MUSIKWERKSTATT FÜR DIE KLEINSTEN (1½-3 JAHRE)

Musik ist die schönste Sprache der Welt und ein wichtiges Element unseres Lebens. Die Kinder werden durch Singen und Bewegung und auch Spielerisches Lernen (wie z.B. auch im Bereich Musiktheorie) diese neue Welt kennenlernen und erleben.
Bitte mitbringen: rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe

E2533 Bakk.art. Yun Kong, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 14:00–15:00 Uhr** **D**
15 UE € 76,50

E2534 Bakk.art. Yun Kong, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 15:00–16:00 Uhr** **D**
15 UE € 76,50

MUSIKWERKSTATT FÜR DIE KLEINEN (3-5 JAHRE)

Musik ist die schönste Sprache der Welt und ein wichtiges Element unseres Lebens. Die Kinder werden durch Singen und Bewegung und auch spielerisches Lernen (wie z.B. auch im Bereich Musiktheorie) diese neue Welt kennenlernen und erleben.
Bitte mitbringen: rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe

E2531 Bakk.art. Yun Kong, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 14:00–15:00 Uhr** **D**
15 UE € 76,50

E2532 Bakk.art. Yun Kong, **Mi, 15x; 5.10.2011–1.2.2012; 15:00–16:00 Uhr** **D**
15 UE € 76,50

Informationen aus erster Hand – unser regelmäßig erscheinender Newsletter:
Bestellungen unter office.wien-west@vhs.at

MUSIKALISCHE FRÜHERZIEHUNG FÜR KINDER VON 3-5 JAHREN (ohne Eltern)



Mit Freude singen, mit Kreativität Klänge erzeugen, mit anderen gemeinsam improvisieren und mit Bewegung gestalten.

E2519 Mag.[a] Gyöngyvér Margit Bulkai,
Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 15:00–16:00 Uhr **D**
15 UE € 76,50

MUSIKALISCHE FRÜHERZIEHUNG FÜR KINDER VON 4-5 JAHREN

E2522 Chirstiam Jurado Alaba, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 15:00–16:00 Uhr** **D**
15 UE € 76,50

E2523 Chirstiam Jurado Alaba, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 16:00–17:00 Uhr** **D**
15 UE € 76,50

KOMM MACH MIT! (2-3 JAHRE)

Bewegungsunterricht für Kinder mit Begleitperson

Musik, Tanz und Turnen (ohne Geräte) mit rhythmisch-musikalischen Elementen.

E2615 Kristin Werl, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 15:30–16:30 Uhr** **J**
15 UE € 76,50

KLAVIERUNTERRICHT FÜR KINDER UND ERWACHSENE EINZELUNTERRICHT

Für AnfängerInnen & Fortgeschrittene

Für alle, die gerne Klavier lernen möchten und gerne musizieren. Je nach Erfahrung, Lebensstil und persönlichen Wünschen kann der Unterricht individuell gestaltet werden. Für Kinder bietet die Klavierpädagogin Mika Kageyama einen spielerischen Umgang mit Musik an, um die Freude am Musizieren zu wecken und zu erhalten.
Unterrichtssprache: Deutsch und Japanisch

- AnfängerInnen bis Fortgeschrittene
- Alter: Ab 4 Jahre bis 99 Jahre

Im Kurs können Sie:

- spielerisch und individuell Klavier lernen
- die Basis der Musiktheorie aufbauen
- improvisieren

E1930 Mika Kageyama, **Fr, 15x; 7.10.2011–3.2.2012; 13:00–17:30 Uhr** **D**
7,5 UE € 240,-

„Das Recht auf Kursteilnahme besteht nur, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist und die Kursgebühr termingerecht bezahlt wurde."

KLAVIER FÜR KINDER AB 4 JAHREN BIS SENIORINNEN EINZELUNTERRICHT

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene ab 4 Jahren

Für Kinder erforschen wir Klänge, spielen Geschichten, zeichnen Musik und Melodien. Die Theorie wird praxisbezogen gelehrt, bei Kindern spielerisch.

E964 Mag.[a] Akiko Miyamoto-Forster,
Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 14:00–21:00 Uhr **D**
105 UE € 240,-

TROMMELN (5-7 JAHRE)

Mit viel Spaß lernen Kinder das Spiel auf den Trommeln kennen und einfache Rhythmen spielen. Im Vordergrund stehen dabei die Freude an der Musik und das Zusammenspiel in der Gruppe. Wir probieren verschiedenste Musikinstrumente aus aller Welt aus. Du kannst der Donnertrommel faszinierende Geräusche entlocken oder dich mit der Meerestrommel an einen Sandstrand träumen. Lustige Trommelspiele lassen den Kurs zu einem unvergesslichen Erlebnis werden!

Kursort: 1070, Halbg. 7 „TrOMmeln.at“

E919 Thomas Hiller, **Mo, 12x; 3.10.–19.12.2011; 15:00–16:00 Uhr**
12 UE € 63,60

TROMMELN FÜR KINDER (8-12 JAHRE)

Hineinschnuppern in die faszinierende Welt des Trommelns! Du wolltest schon immer einmal ausprobieren, was man aus einer Djembe alles herausholen kann? Gemeinsam in der Gruppe tasten wir uns an einfache Rhythmen heran und lernen sie mit der entsprechenden Technik spielen. Das wichtigste daran: Es soll Spaß machen!

Kursort: 1070, Halbg. 7 „TrOMmeln.at“

E920 Thomas Hiller, **Mo, 12x; 3.10.–19.12.2011; 16:00–17:00 Uhr**
12 UE € 63,60

ZENEBONA

Ungarische Kinder aufgepasst! Hier könnt Ihr Kinderlieder singen, Verse, Reime und Kinderspiele kennen lernen, und das alles auf Ungarisch. Dieser Kurs bietet eine ganzheitliche Förderung, bei der sprachliche, musikalische, kinästhetische und soziale Entwicklung Hand in Hand gehen. Die Unterrichtssprache ist Ungarisch. Mein Ziel ist es, den Kindern neben der gesprochenen auch die musikalische Muttersprache zu vermitteln.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

E2530 Hajnalka Judit Dapin, **Fr, 2x; 09.09.2011–16.09.2011; 15:00–16:00 Uhr** **D**
2 UE € 10,20

ZENEBONA 1 (2 BIS 4 JAHRE)

E2500 Hajnalka Judit Dapin, **Fr, 15x; 7.10.2011–3.2.2012; 16:00–17:00 Uhr** **D**
15 UE € 76,50

ZENEBONA 2 (4 BIS 6 JAHRE)

E2501 Hajnalka Judit Dapin, **Fr, 15x; 7.10.2011–3.2.2012; 15:00–16:00 Uhr** **D**
15 UE € 76,50

KREATIVITÄT

KREATIV DURCHS JAHR (FÜR KINDER VON 5-10 JAHREN)

In diesem wöchentlichen Workshop wir geklebt, gemalt, kreiert und geformt. Jede Woche stellen die Kinder in meinem Kurs ein kleines Unikat zum Nachhause nehmen her. Der jeweiligen Jahreszeit entsprechend, ob für Herbst, Halloween, Advent oder Nikolo. Die unterschiedlichsten Materialien kommen zm Einsatz.
Eine willkommene Abwechslung für den täglichen Alltag in Schule und Kindergarten.
Materialkosten pro Termin: € 3,–

E2524 Eva-Maria Kolditz, **Mi, 10x; 5.10.–14.12.2011; 15:00–16:30 Uhr** **D**
15 UE € 76,50

BEWEGUNG

DIE TURNTIGER – TURNEN FÜR KINDER VON 4-6 JAHREN NEU

(ohne Begleitung)
In diesem Kurs kannst du dich in unserem Bewegungsraum (ohne Großgeräte) richtig austoben und Spaß haben! Gemeinsam beginnen wir jede Stunde mit einem Aufwärmlied und bewegen uns im Anschluss mit diversen Klein- und Alltagsmaterialien oder zu verschiedenen Themen. So machen wir uns zum Beispiel fit für eine Reise ins All oder turnen mit Schwämmen und Krawatten und verbessern so unsere Ausdauer, Kraft, Koordination und unser Gleichgewicht. Spiele, Geschichten und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Bitte mitnehmen: Sportkleidung, Sportschuhe, Trinkflasche

im September zum Kennenlernen:

E2611 Mag.[a] Andrea Fuhrmann, **Do, 2x; 22.09.2011–29.09.2011; 16:30–17:30 Uhr** **J**
2 UE € 12,40

E2612 Mag.[a] Andrea Fuhrmann, **Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 16:15–17:15 Uhr** **J**
15 UE € 76,50

ELTERN-KIND-TURNEN – WIG-KURS® 

für Kinder von 2-3 Jahren

Mütter und Väter können gemeinsam mit ihren Kindern Spaß an der Bewegung erleben. Kinder machen erste Erfahrungen mit Rhythmik und Gymnastik und können nebenbei auch neue Bekanntschaften schließen.

In den Kursen wird getanzt, in Bewegungslandschaften geklettert und auf Matten geturnt, wobei die Freude an der spielerischen Bewegung immer im Vordergrund steht. Die Kurse sind für alle Kinder geeignet - einzige Voraussetzung fürs Mitmachen ist Interesse am Kurs.

E1704 Kristin Werl, **Di 1x; 20.09.2011; 15:30–16:30 Uhr** **J**
1 UE € 5,10

BABY MOVES (0-6 MONATE) NEU

Bewegung für Babys zwischen 0 und 6 Monaten und ihre Eltern

Das erste Lebensjahr ist entscheidend für die Entwicklung des Kindes und für den Erwachsenen, zu dem es eines Tages werden wird. Die qualifizierte Begleitung und Unterstützung des Kindes in dieser Lebensphase kann dessen spätere physische, emotionale und intellektuelle Fähigkeiten signifikant erhöhen. In jeder dieser Gruppen erkunden die Eltern die verschiedenen Möglichkeiten, mit ihrem Kind umzugehen, und entdecken seine Persönlichkeit. Aktiv nehmen sie an seinen Entwicklungsschritten teil und lernen, diese positiv zu beeinflussen und zu begleiten.

- Mit Hilfe einer Bewegungsanalyse lernen sie, die Welt und die Wahrnehmung des Babys besser zu verstehen,
- Sie lernen die Entwicklungsschritte und –wechsel des Babys besser zu verstehen und anzuregen,
- Verständnis und Bindung mit dem Baby verstärken,
- dem Baby helfen, besser zu verdauen und zu schlafen,
- Sie lernen verstehen, wie die Art das Baby zu tragen, zu berühren und zu positionieren dessen Entwicklung beeinträchtigt,
- sie erleben die Bewegungen gemeinsam mit dem Baby.

Zielgruppe: abys zwischen 0 und 6 Monaten mit einer erwachsenen Bezugsperson.
Bitte ein Lieblingsspielzeug des Babys mitbringen.

E2512 Dr.in Adriana Almeida Pees, **Do, 10x; 6.10.–15.12.2011; 10:30–11:30 Uhr** **D**
10 UE € 51,-

E2514 Dr.in Adriana Almeida Pees, **Do, 10x; 6.10.–15.12.2011; 14:00–15:00 Uhr** **D**
10 UE € 51,-

BABY MOVES (6-12 MONATE) NEU

Körpererfahrungen für Babys ab 6 Monaten bis zu den ersten Schritten

In dieser Follow-Up-Gruppe, die auch von Neueinsteigern besucht werden kann, lernen Sie wie Sie Ihr Baby in seinen Entwicklungsschritten begleiten können, bis es zu laufen gelernt hat. Dies geschicht durch körperlichen Kontakt und mit Hilfe spezieller Techniken, mit dem Ziel, die Bewegungsentwicklung zu erleichtern und positiv zu beeinflussen. Wichtigstes Ziel dieses Kurses ist es, dass Sie gemeinsam mit ihrem Kind und mit anderen Eltern lernen, wie sie die Lernprozesse des Kindes und die Entfaltung seiner Fähigkeiten fördern und qualifiziert unterstützen können.

- Sie lernen, Ihr Kind zu beobachten, und seine körperlichen Möglichkeiten zu erweitern,
- Die Eltern werden unterstützt, die Bewegungen ihres Kindes und die Kommunikation mit ihm besser zu erkennen, zu stimulieren und zu verbessern,
- Begleitung der motorischen Entwicklung des Kindes, des Wachstums und seiner Ansprüche,
- Überwinden von Wachstumshemmnisse und Schwierigkeiten durch Berührung, Bewegung und Spiel,
- Sie lernen, die Entwicklungsschritte und –wechsel des Kindes zu verstehen und zu fördern.

Zielgruppe: Babys ab 6 Monaten bis zu den ersten Schritten, begleitet von einer erwachsenen Bezugsperson.

E2513 Dr.in Adriana Almeida Pees, **Do, 10x; 6.10.–15.12.2011; 11:30–12:30 Uhr D**
10 UE € 51,-

E2515 Dr.in Adriana Almeida Pees, **Do, 10x; 6.10.–15.12.2011; 15:00–16:00 Uhr D**
10 UE € 51,-

YOGA FÜR MÜTTER MIT BABY

AnfängerInnen & Fortgeschrittene

Hier finden die Mütter neben der Möglichkeit, dem Körper wieder zu Kraft und Festigkeit zu verhelfen (Beckenboden, Nacken, Schultern) und die eigene innere Stille zu genießen oder zu entdecken, auch den Austausch mit anderen jungen Müttern.
(Ab ca. 6 Wochen nach der Geburt bis zum 1. Lebensjahr des Kindes)
Bitte mitbringen: Decke und bequeme Kleidung, Socken.

E1773 Helene Stallegger, **Di, 10x; 4.10.–20.12.2011; 10:30–12:00 Uhr J**
15 UE € 79,50

Informationen aus erster Hand – unser regelmäßig erscheinender Newsletter:
Bestellungen unter office.wien-west@vhs.at

KINDERYOGAREISE (4-7 JAHRE)

Kinderyoga

Kinder sind die geborenen Yogis! Sie lernen durch Nachahmung und eigenes Ausprobieren die Yogaübungen, deren Namen der Natur und dem Tierreich entnommen sind. Elemente des Yoga werden dazu mit Tanz und Spiel verbunden und in phantasievolle Geschichten verpackt. Bewegung und Ruhe wechseln sich genauso ab wie die Erfahrung in der Gemeinschaft und die Konzentration auf den eigenen Körper. Dabei steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Yoga schult die Motorik, unterstützt die Gesundheit und macht vor allem viel Spaß. Kinder gewinnen Vertrauen in sich selbst und in die Welt. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen!

E2525 Bakk.[a] Nina Rudlof, **Di, 4x; 4.10.–25.10.2011; 16:00–17:00 Uhr** **K**
4 UE € 21,20

E2526 Bakk.[a] Nina Rudlof, **Di, 4x; 8.11.–29.11.2011; 16:00–17:00 Uhr** **K**
4 UE € 21,20

YOGA FÜR JUGENDLICHE

E2527 Bakk.[a] Nina Rudlof, **Di, 4x; 4.10.–25.10.2011; 15:00–16:00 Uhr** **K**
4 UE € 21,20

E2528 Bakk.[a] Nina Rudlof, **Di, 4x; 8.11.–29.11.2011; 15:00–16:00 Uhr** **K**
4 UE € 21,20

YOGILATES 4 KIDS (6-10 JAHRE) NEU

im September zum Kennenlernen

Yogilates ist die optimale Kombination aus Yoga und Pilates und eignet sich hervorragend, um die seelische und körperliche Entwicklung des Kindes zu fördern. Spielerisch kräftigen und dehnen wir unseren Körper mit Übungen aus der Tier- und Pflanzenwelt sowie verpackt in lustige Bewegungsgeschichten und kommen mit der richtigen Atmung zu innerer Ruhe und Entspannung. Also, lass uns als Schmetterling über die Wiese fliegen, wie ein Bär rocken oder brüllen wie ein Löwe!

Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, Rutschsocken (oder barfuß), Lieblingsstofftier

E2610 Mag.[a] Andrea Fuhrmann, **Di, 2x; 13.09.2011–20.09.2011; 16:30–17:30 Uhr** **J**
2 UE € 12,40

TANZ

KREATIVER KINDERTANZ (3-6 JAHRE)

Die Bewegungsfreude der Kinder und ihr natürlicher Impuls zur Bewegung sind Ausgangspunkt dieses Kurses. Ihre Entdeckungsreise wird durch verschiedenste Materialien, Rhythmusinstrumente, Musikstile, Geschichten und Märchen unterstützt, wodurch sie sich auf spielerischer Ebene kreativ ausdrücken können. Auch kleine Choreographien werden erlernt.

E2616 Kristin Werl, **Di, 15x; 4.10.2011–31.1.2012; 16:30–17:30 Uhr** **J**
15 UE € 76,50

KINDERTANZ MIT BALLETTVORBEREITUNG (5-6 JAHRE)



Kindertanzen beschreibt die Bewegung zur Musik und das Erlernen von Schrittfolgen zu Musikstücken. Kombiniert wird das Tanzen mit Ab- und Aufwärmen durch langsame und schnelle Bewegung - spielerisch zur Musik. Geeignet ist dieser Kurs für alle Kinder, die Musik, Tanz und Bewegung in der Gruppe mögen.

E2504 Perim Gezer, **Mi, 4x; 7.9.–28.9.2011; 15:00–16:00 Uhr** **D**
4 UE € 20,40

E2502 Perim Gezer, **Mi, 15x; 5.10.2011–15.2.2012; 15:00–16:00 Uhr** **D**
15 UE € 76,50

KINDERTANZ MIT BALLETTVORBEREITUNG (7-8 JAHRE)

E2505 Perim Gezer, **Mi, 4x; 7.9.–28.9.2011; 16:00–17:00 Uhr** **D**
4 UE € 20,40

E2503 Perim Gezer, **Mi, 15x; 5.10.2011–15.2.2012; 16:00–17:00 Uhr** **D**
15 UE € 76,50

KINDERBALLETT (6-8 JAHRE)

In diesem Kurs werden die Kinder spielerisch, Schritt für Schritt auf das Balletttraining vorbereitet. Die Grundtechniken (plie‘s, tendu‘s) und richtige Körperhaltung werden trainiert. Die anatomisch korrekte Übungsausführung, Körperwahrnehmung und -kontrolle bilden einen Schwerpunkt des Trainings. Daneben werden auch Choreografien vorbereitet, die anlässlich einer kleinen Schlussveranstaltung vor Eltern, Lehrern und Freunden präsentiert werden.

E2507 Olivia Griensteidl, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 15:00–16:00 Uhr** **D**
15 UE € 76,50

KIDDY DANCE (8-11 JAHRE)

Jede Unterrichtseinheit umfasst ein für den Körper wichtiges Warm up, Stretching, Grundschritte, Grundelemente. Das Hauptaugenmerk richtet sich auf verschiedene kreative Tanzspiele sowie das Erarbeiten einer Choreographie. Wichtig ist, dass die Kinder mit viel Spaß ihren Körper kennen lernen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken.

E2508 Olivia Griensteidl, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 16:00–17:00 Uhr** **D**
15 UE € 76,50

KINDERTANZ (4-6 JAHRE)

In diesem Kurs lernen die Kinder ihren Körper besser kennen und konzentrieren sich auf die richtige Körperhaltung, die mit Hilfe von Tanz- und Bewegungsspielen verbessert wird. Mit Bällen, Reifen und Springschnüren macht das Training Spaß und die Kreativität der Kinder wird angeregt. Gemeinsam werden altersgerechte Tänze mit Musik erarbeitet – für Mädchen und Buben gleich gut geeignet!
Bitte mitbringen: Trinkflasche, bequeme Kleidung, Socken.

E2506 Olivia Griensteidl, **Mo, 15x; 3.10.2011–23.1.2012; 14:00–15:00 Uhr** **D**
15 UE € 76,50

KREATIVER KINDERTANZ (4-6 JAHRE)

Die Beschäftigung mit dem Körper bewegt den ganzen Menschen. Die im Tanzunterricht gesammelten Erfahrungen können sich so positiv auf das ganze Leben auswirken. In diesem Kurs wird das Gefühl für Raum (Gruppe, Formation, Platzierung, Richtungswechsel) und Körper (Motorik, Koordination, Gewicht, Spannung), Musikalität und Rhythmus geschult, die Kreativität angeregt (Improvisationen) und der individuelle Ausdruck erforscht. Diese Erfahrungen sind wichtig, um den Körper bewusst einsetzen zu lernen und kreativ mit ihm umgehen zu können. Auf dieser Grundlage werden ballettstilspezifische Bewegungen und Begriffe vermittelt und altersgerechte Choreografien gemeinsam mit den Kindern erarbeitet. Der Unterricht wird jedem Kind Zeit geben, sich individuell zu entwickeln.

E2520 Mag.[a] Gyöngyvér Margit Bulkai,
Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 16:00–17:00 Uhr **D**
15 UE € 76,50

E2521 Mag.[a] Gyöngyvér Margit Bulkai,
Do, 15x; 6.10.2011–2.2.2012; 17:00–18:00 Uhr **D**
15 UE € 76,50

„Das Recht auf Kursteilnahme besteht nur, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist und die Kursgebühr termingerecht bezahlt wurde.“

ERNÄHRUNG, KOCHEN

KINDER KOCHEN SELBST (AB 6 JAHREN)



Vielen Kindern macht es Spaß, einmal selber den Kochlöffel zu schwingen! In diesem Kurs dürfen die Kleinen ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Besonders leckere Snacks für zwischendurch, für die Nachmittagsjause oder die Geburtstagsparty werden spielerisch zubereitet und phantasievoll gestaltet. Kreative Gerichte wie zum Beispiel „Käse-Füße" und „Winnetou-Burger" werden gemeinsam vorbereitet und dann verzehrt. Alle Gerichte sind zu Hause leicht nachzukochen und in einem kleinen Rezeptheft festgehalten. Bitte Vorratsbehältnis mitgeben, da Speisen, die überbleiben, mit nach Hause genommen werden können.
Materialkosten € 10,– bis € 15,– (inklusive Rezeptheft).

E2516 Mag.ª Johanna Tripamer, **Fr 1x; 27.01.2012; 15–18 Uhr** **D**
3 UE € 22,20

ERNÄHRUNGSDETEKTIVE – WORKSHOP FÜR KINDER VON 8-12 JAHREN



Gemeinsam entdecken wir die Welt der Lebensmittel und beschäftigen uns in spielerischer Form mit gesunder Ernährung. Wir lernen die Ernährungspyramide kennen, reisen durch unseren Körper und begeben uns auf die Spur nach versteckten Fetten und Zucker in unserer Nahrung. Wir lernen Alternativen zu Schokolade, Wurstsemmel und Co. kennen und bereiten kleine Gerichte zu, die zu Hause leicht nachzukochen sind. Bitte mitnehmen: Kochschürze, Geschirr zum Mitnehmen der Speisen
Materialkosten: ca. € 3,– pro Kind

E1080 Mag.ª Andrea Fuhrmann, **Sa 1x; 14.01.2012; 9–12 Uhr** **J**
3 UE € 22,20

ELTERNBILDUNG

ABC ELTERNFÜHRERSCHEIN – ERZIEHUNG: WILDE FAHRT PUBERTÄT – WAS KOMMT DA AUF UNS ZU?

Basistraining für Eltern von Pubertierenden

Dieser Vortrag bietet Orientierung und Anregungen, um dieser kritischen Entwicklungsphase gut gerüstet entgegen zu sehen und sie erfolgreich meistern zu können.

E072 Mag.ª Maria Neuberger-Schmidt, **Mo 1x; 26.09.2011; 19–20:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 22,86

ABC ELTERNFÜHRERSCHEIN



Wieviel Freiheit, Mitsprache und Autorität braucht Ihr Kind, um sich glücklich und erfolgreich entwickeln zu können?
Eltern werden sich ihrer Führungsrolle bewusst und lernen in Liebe begleiten und Grenzen setzen – für mehr Sicherheit, Gelassenheit und Kompetenz im Erziehungsalltag. Wir vermitteln kommunikative Schlüsselkompetenzen durch theoretisches Basiswissen, praktische Übungen und Erfahrungsaustausch. Die Themenschwerpunkte sind auf das jeweilige Entwicklungsalter und die ganz persönlichen Anliegen der TeilnehmerInnen abgestimmt: entwicklungspsychologische Grundlagen, Kinderängste und Kindersorgen, Trotz und Aggressionen, Förderung der Selbstständigkeit und des Sozialverhaltens, etc.

www.elternwerkstatt.at

ABC ELTERNFÜHRERSCHEIN – A

Basistraining für Eltern von Kleinkindern (2 - 6 Jahre)

E068 Mag.[a] Maria Neuberger-Schmidt,
Mo, 7x; 3.10.–21.11.2011; 18:00–20:30 Uhr **Z**
17,5 UE € 160,-

E071 Mag.[a] Maria Neuberger-Schmidt,
Di, 6x; 8.11.–13.12.2011; 9:00–12:00 Uhr **O**
18 UE € 160,-

ABC ELTERNFÜHRERSCHEIN – B

Basistraining für Eltern von Schulkindern

E070 Mag.[a] Maria Neuberger-Schmidt,
Do, 7x; 24.11.2011–2.2.2012; 18:00–20:30 Uhr **Z**
17,5 UE € 160,-

ABC ELTERNFÜHRERSCHEIN – C

Für Eltern von Pubertierenden

E069 Mag.[a] Maria Neuberger-Schmidt,
Do, 7x; 6.10.–17.11.2011; 18:00–20:30 Uhr **Z**
17,5 UE € 160,-

MARIAHILFER FRAUENWOCHEN 2011

Eintritt frei!

Gratis Kinderbetreuung.
Anmeldung unter Tel. 4000-06110 bis spätestens 14 Tage vor der Veranstaltung.

Von Hexen, Feministinnen und Mariahilferinnen – Die Geschichte der Frauenbewegung in Mariahilf **mit Petra Unger**



In Mariahilf wurde widerständige Frauengeschichte geschrieben: Der Textilarbeiterinnenstreik beginnt hier, erste Treffen der Zweiten Frauenbewegung finden statt, rauschende Frauenfeste werden gefeiert, Frauendemonstrationen ziehen durch die Straßen des Bezirks und engagierte Bezirksrätinnen versuchen die Lebenssituation der Frauen zu verbessern. Ein Spaziergang auf den Spuren der kämpferischen Frauen.

Dienstag, 18. Oktober 2011, 16.30 Uhr
Treffpunkt: 6., Mariahilferstraße / Ecke Stumpergasse

Frauen im Raum **– Fotos von AnnA BlaU**



KunstArchitekturIndustrie-Fotografin
Vernissage am Montag, 24. Oktober 2011, 19.00 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11
Eine Veranstaltung des Kulturforum M

Wien ist weiblich **– ein Fahnenprojekt der Gruppe Intakt**



Erinnerung an Frauen die in Wien gewirkt haben, aber nicht angemessen gewürdigt wurden. Aufgearbeitet und ins öffentliche Bewusstsein gerufen durch zeitgenössische Künstlerinnen.
Eröffnung: Mittwoch, 02. November 2011
6., Christian-Broda-Platz (Mariahilfer Straße / Ecke Millergasse)
Dauer der Ausstellung: 02. bis 12. November 2011



All´ Arrabiata-donne **Concerto**

Antonella, Francesca und Marietta gründeten 1992 in Mariahilf diese Musikgruppe. Sie singen politische Lieder, Liebeslieder und Lieder über Frauenleben. Ein Feuerwerk an mediterraner Lebensfreude und Temperament; fröhlich, bunt und kämpferisch!
Mittwoch, 02. November 2011, 19.00 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Schach für Könnerinnen und Einsteigerinnen

Neben der Einführung in die Welt des Schachspiels haben Sie die Möglichkeit, sich bei einer Simultanveranstaltung mit einer Meisterin zu messen.
Informationstisch mit Beratung, **Schach und Spiele, Mag. Ehn,** Gumpendorfer Str. 60
Anmeldung unter Tel. 4000-06110
Donnerstag, 03. November, ab 13.00 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11



ARGE „Dicke Weiber" **– mit Elfriede Resch**

Technik und die damit verbundene Normierung in allen Lebenslagen bestimmt unser Leben. Eine Einheitsgröße 175 cm groß und etwa 70 kg schwer darf der Mensch sein. Größer oder kleiner, dicker ist nicht vorgesehen. Dick sein ist ungesund, wird uns gepredigt. Schlank sein ist schön. Dick sein ist hässlich. Die Reihe der Vorurteile ließe sich beliebig fortsetzen.
Die **ARGE Dicke Weiber** stellt sich selbstbewusst gegen das Diktat des Schablonendaseins. Sie zeigt auf, womit dicke Frauen im Alltag zu kämpfen haben: Beginnend von ungefragt erteilten guten Ratschlägen, über unzureichende ärztliche Behandlung, bis hin zu körperlichen Attacken reicht das Spektrum.
Wir ermächtigen uns, so sein zu dürfen, wie wir sind.

Einführung mit anschließender Diskussion am
Donnerstag, 03. November 2011, 16.00 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Tagebuch und mehr ...

Eine Lesung der Schreibwerkstatt
Vier Frauen lassen uns an den Gedanken, die sie über ihr Leben niedergeschrieben haben, teilhaben.
Die Lesung wird musikalisch von **Elisabeth und Katharina Felber** umrahmt.
Donnerstag, 03. November 2011, 18.30 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Architektinnen in Mariahilf – female walk #1 mit Christa Muhr

Besuchen Sie die namhaften Architektinnen **Eva Becker** und **Christa Stürzlinger** von **LOOPING ARCHITECTURE, Karen Allmer** von **allmermacke** und **Katharina Bayer** von **EINSZUEINS** in ihren Büros und Ateliers. Gewinnen Sie Einblicke in ihre überaus herausfordernde Tätigkeit. Diskutieren Sie mit den Architektinnen über Architektur zwischen Technik und Kunst. Vernetzungsmöglichkeit aller Teilnehmerinnen beim gemeinsamen Ausklang in der Fotoausstellung (siehe unten). Eine Fortsetzung von female walk.talk durch Christa Muhr, Innenarchitektin, ist geplant.
Anmeldung unter Tel. 4000-06110 / Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.
Freitag, 04. November 2011, 15.00 Uhr

Frauen + Technik + Foto



Fotowettbewerb organisiert von der Gebietsbetreuung 6-9
Vernissage der Werke des Fotowettbewerbs und Preisverleihung durch Bezirksvorsteherin Renate Kaufmann
Die Frauen und ihr Bezug zu Technik stehen im Mittelpunkt der Arbeiten von Amateurinnen und Profis. Während der Vernissage werden den Gewinnerinnen die Preise überreicht.
Freitag, 04. November 2011, 18.30 Uhr
TU Wien, Aula des Maschinenbau Hochhauses (Bauteil BD)
Eingang: 6., Gumpendorfer Straße 7

Frauen in der Technik



Ein Rundgang durch das Technische Museum Wien
Noch immer glauben viele, dass Frauen in der Technik niemals aktiv waren. Der Blickwinkel soll auf technische Errungenschaften gerichtet werden, die wir Frauen verdanken. Geführt werden wir von einer Mitarbeiterin des TMW.
Eintritt und Führung kostenlos! Anmeldung unter Tel. 4000-06110
Samstag, 05. November 2011, 14.30 Uhr
Technisches Museum Wien, 14., Mariahilfer Straße 212

Steinbearbeitung mit Michaela Zehentbauer

Erzeugen Sie Ihr selbstgestaltetes Schildchen für Haustor, Wohnung, Bad, etc. Kennenlernen und Bearbeiten in manueller Steingravur-Technik von verschiedenen Materialien wie Marmor, Granit, Sandstein …
Materialkosten: € 20,– / Anmeldung unter Tel. 4000-06110
Montag, 07. November 2011, 9.00 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Buchbinden – Japanischer Stil **mit Christa Muhr**

Lust am Arbeiten mit Papier und Stoff, Freude am Handnähen? Ein handgebundenes Tagebuch, ein Notizbuch, ein Geschenk … in 4 Stunden stellen wir das auf einfache Weise in japanischer Buchbindemethode her. Für die Bucheinbände verwenden wir Stoffe, z. B. Seide (Reste sind herzlich willkommen), für die Innenseiten verschiedene schöne Papiere, auch Reispapier aus China.
Materialkosten: € 18,– / Anmeldung unter Tel. 4000-06110
Montag, 07. November 2011, 13:30 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Gute Fotos mit der digitalen Kompaktkamera **mit Thomas Gerersdorfer**

Im Schnupperkurs lernen Sie die technischen Möglichkeiten Ihrer digitalen Kompaktkamera kennen. Erfahren Sie den Einsatzbereich und die Grenzen Ihres Gerätes. Bitte mitnehmen: Kamera, Ladegerät und die Bedienungsanleitung.
Anmeldung unter Tel. 4000-06110 (Bitte um Angabe der Marke Ihrer Kamera!)
Montag, 07. November 2011, 18.00 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Von Mäusen, die nicht beißen und Computern, die keine unbekannten Wesen sind! **mit Thomas Gerersdorfer**

Nicht alle Menschen sind mit der Welt des Computers bereits vertraut. Scheuen Sie sich nicht, den ersten Schritt in diese faszinierende Technologie zu wagen. In einem 3-stündigen Schnupperkurs haben Sie die Möglichkeit, die Notwendigkeit des Betriebsystems zu verstehen, grundlegende Einstellungen des Computers vorzunehmen und erste Anwendungen auszuprobieren.
Anmeldung unter Tel. 4000-06110

Schnupperkurs für Anfängerinnen mit geringen Vorkenntnissen:
Freitag, 04. November 2011, 12.00 Uhr

Schnupperkurs für Anfängerinnen:
Montag, 07. November 2011, 15.00 Uhr
Dienstag, 08. November 2011, 9.00 Uhr
Volkshochschule Wien-West, 6., Dambäckgasse 4

Technik-Messe für Frauen und Mädchen:









Informieren Sie sich über Möglichkeiten in technischen Berufen. Probieren Sie vieles aus, lassen Sie sich beraten ...

Am Ausstellungsstand des ***bfi wien*** können Sie erfahren und erproben, mit welchen Materialien und Werkzeugen **Maschinenbau- und Kraftfahrzeugtechnikerinnen** im Metallbereich arbeiten. Auch die **Malerinnen** des ***bfi wien*** werden ihren Beruf erlebbar präsentieren. Bei den **Buchbinderinnen** können Sie sich selbst ein Lesezeichen anfertigen und dabei erste einfache Fertigungstechnologien dieses Berufes kennen lernen. Informieren Sie sich über handwerklich-technische Ausbildungsberufe, und machen Sie erste eigene praktische Erfahrungen.

+++++

An der **FH Campus Wien** stehen rund 40 Bachelor- und Masterstudiengänge sowie Masterlehrgänge in den Departments Applied Life Sciences, Technik, Bautechnik, Gesundheit, Soziales und Public Sector zur Auswahl. Mit speziellen Angeboten werden Studentinnen der technischen Studiengänge dabei unterstützt, erfolgreich in das Berufsleben einzusteigen.

+++++

Mädchen und Technik – das muss kein Widerspruch sein. Die richtige Berufsentscheidung hat einen großen Einfluss auf das zukünftige Leben. Im **waff Beratungszentrum** bieten wir Mädchen Berufs- und Bildungsberatung an und informieren über Aus – und Weiterbildungsmöglichkeiten sowie über neue Berufe mit Zukunft.

+++++

Sprungbrett – Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen
Beratung besonders im Bereich technischer und handwerklicher Berufe.

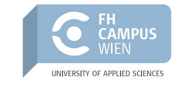
Dienstag, 08. November 2011, 10.00 Uhr – 17.00 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Biographie-Theater mit Menschen aus dem Bezirk unter der Anleitung von Walter Mathes
Erleben Sie eine offene Probe dieser Spieltechnik
Dienstag, 08. November 2011, 18.00 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Tischlern mit Olga Strauß
Selbstgemachte Bilderrahmen aus Holz! Erlernen Sie in einem 4-stündigen Workshop einfache Techniken – vom Zuschnitt, über Leimen und Oberflächenbehandlung, bis zum fertigen Produkt.
Materialkosten: € 10,– / Anmeldung unter Tel. 4000-06110
Mittwoch, 09. November 2011, 9.00 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

99 Schülerinnen + 1 Schüler = 100 Schüler?
Gender- und diversitygerechte Sprache – eine Einführung mit Ulrike Alker
Im täglichen Sprachgebrauch verschleiert Sprache die Vielfalt von Menschen. Frauen werden „unsichtbar gemacht“ oder „mitgemeint“. Im Vortrag wird es darum gehen, inwiefern Sprache unsere Gesellschaft abbildet. Der Fokus liegt auf der Vermittlung leicht umsetzbarer Anregungen für die praxisnahe Anwendung von geschlechter- und diskriminierungsfreiem Sprachgebrauch.
Mittwoch, 09. November 2011, 14.30 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Verschwundene Frauen
Eine Gedenkveranstaltung anlässlich der Pogromnacht des 9. November 1938
Musik: **Gruppe Pallawatsch**, Lesung: Elisabeth Zoumboulakis-Rottenberg
Gemeinsam mit dem Projekt **„Erinnern für die Zukunft“** gedenken wir jener Frauen, die von den Nazis in den Jahren 1938 bis 1945 direkt aus Mariahilf deportiert und ermordet worden sind.
Mittwoch, 09. November 2011, 17.00 Uhr
bei der Gedenktafel für die zerstörte Synagoge im Foyer des Pensionisten-Wohnhauses, 6., Loquaiplatz 5



Die Technik ist weiblich!

Elektronik-Workshop für Mädchen und Frauen

mit Johann Walzer und **StudentInnen** technischer Studiengänge der FH Campus Wien
Elektronische Bauteile sind wichtige Bestandteile vieler Geräte, wie z. B. Handys, MP3-Player, Autos, Fernseher, E-Rollstühle … Vermittelt wird ein Überblick über die Anwendungsbereiche von Elektronik, außerdem arbeiten die Teilnehmerinnen selber mit elektronischen Bauteilen: Du baust/Sie bauen im Team verschiedene technische Experimente auf, z. B. einen Berührungssensor, ein LED-Blitzlicht, einen Temperatursensor, ein Minutenlicht … Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
Anmeldung unter Tel. 4000-06110

Donnerstag, 10. November 2011, 14.00 – 17.00 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11



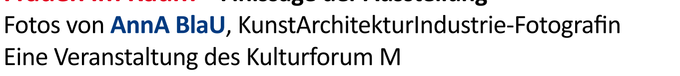
Kurzfilm „Multitasking“

Die Schülerinnen der Videogruppe der
Wiener Mittelschule Loquaiplatz 4 präsentieren den Kurzfilm „Multitasking“

Donnerstag, 10. November 2011, 18.30 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11



Frauen im Raum – Finissage der Ausstellung

Fotos von **AnnA BlaU**, KunstArchitekturIndustrie-Fotografin

Eine Veranstaltung des Kulturforum M
und

Jazz mit **ChateauHAAG** feat.



Interpretiert werden persönliche Jazz-und Latin-Favorites ebenso wie ausgewählte, selbst arrangierte Popsongs.
Lisa Haag, voice, arr
Philippine Duchateau piano, arr
Peter Rom guitar, arr

Donnerstag, 10. November 2011, 19.00 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstr. 11

Linedance mit Angela Kornfeil

Für diesen Tanz ist niemand zu alt! Sie brauchen keinen Tanzpartner und keine Vorkenntnisse, nur Freude an Rhythmus und Bewegung. Kommen Sie in Wohlfühlkleidung und bequemen Schuhen. Anmeldung unter Tel. 4000-06110

Freitag, 11. November 2011, 10.30 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Papierschöpfen mit Amelie Herber

Papierherstellung war früher eine nur von Männern ausgeführte Technik. Lernen Sie diese alte Kunst und erzeugen Sie Ihr eigenes Papier in einem 3-stündigen Workshop. Materialkostenbeitrag: € 10,—. Bringen Sie bitte auch Handtücher mit!
Anmeldung erforderlich unter Tel. 4000-06110
Freitag, 11. November 2011, 12.00 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Musik von Komponistinnen

Fortsetzung der Konzertreihe aus den vergangenen Jahren
Iris Weingartner, Besra Alaca Pummer, Atsko Kogure, Romina Mayer, Angelika Zoder und Monika Korvin präsentieren Werke von Clara Schumann, Fanny Hensel Mendelssohn, Anna Bon die Venezia und anderen.
Samstag, 12. November 2011, 16.00 Uhr
Haydnhaus, 6., Haydngasse 19

Internationaler Frauentag – Wozu? Publikumsgespräch mit Expertinnen

Konzept und Moderation: Petra Unger

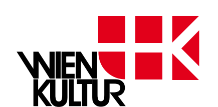


Was haben die Pionierinnen, Kämpferinnen und Aktivistinnen vor uns erreicht und was wollen wir noch erreichen? Ist schon alles erreicht, wie viele behaupten? Brauchen wir den Internationalen Frauentag noch? Petra Unger lädt Politikerinnen, Aktivistinnen und Bürgerinnen zum Gespräch über alte und neue Frauenbewegungen. Im Dialog mit dem Publikum ein Expertinnengespräch zu aktueller Frauenpolitik.

Die Diskussionspartnerinnen werden spätestens eine Woche vor der Veranstaltung auf der Homepage von Petra Unger www.petra-unger.at bekannt gegeben.
Donnerstag, 17. November 2011, 19.00 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Das Programm wurde von **Elisabeth Zoumboulakis-Rottenberg** zusammengestellt. Sofern nichts Anderes angeführt, ist der Besuch sämtlicher Veranstaltungen kostenlos.







UNIVERSITY MEETS PUBLIC

WIENER UNIVERSITÄTEN AN IHRER VOLKSHOCHSCHULE
EIN KOOPERATIONSPROJEKT MIT WISSENSCHAFTLICHEN VORTRÄGEN ZWISCHEN DER UNIVERSITÄT WIEN UND DER WIENER VOLKSHOCHSCHULEN GMBH

Veranstaltungsort: 1060, Damböckg. 4, Vortragssaal (1. Stock)
Eintritt € 5,- (wenn nicht anders angegeben)

ANATOMIE UND KUNST

Das Josephinum - die Sammlungen der Medizinischen Universität Wien
Mit ca. 1 Mio. „Einheiten" zählen die Bestände zu den größten medizinhistorischen Sammlungen. Die Bilder-, Bücher- und Instrumentensammlung werden neben den anatomischen Wachsmodellen, die im „Josephinum" an der Währinger Strasse einen würdigen Rahmen haben, „bildlich" präsentiert. Die Exkursion ins Josephinum wird die vorgestellten Objekte im Original präsentieren.
Eintritt Josephinum und Führung: € 4,-

E2401 Univ.-Lektorin Dr.[in] Ruth Koblizek,
Mo, Sa, 2x; 10.10.2011 18:00–19:30 Uhr, 15.10.2011 14:00–15:30 Uhr **D**
3 UE € 7,50

STADTPARKS UND STADTENTWICKLUNG

Zur Geschichte des öffentlichen Grüns in der Großstadt Wien
Anhand von Beispielen öffentlicher Gärten und Parks ab der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts bis in die erste Hälfte des 20. Jahrhunderts wird dieses Thema der Stadtentwicklung Wiens erläutert. Stadtpläne, alte Ansichten und zeitgenössische Texte veranschaulichen die Entwicklung des öffentlichen Grüns in Wien.

E2411 Ao. Univ.Prof.[in] Dr.[in] Eva Berger, **Mi 1x; 12.10.2011; 18:00–19:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 5,-

IM GLÄSERNEN HAUS DER SEELE

Gehirnchirurgie im 21. Jahrhundert
Operationen am menschlichen Gehirn stellen eine besondere medizinische Herausforderung dar. Durch zahlreiche technische Errungenschaften ist es in den vergangenen Jahren zu revolutionären Veränderungen in der Gehirnchirurgie gekommen, welche in diesem Vortrag dargestellt werden sollen.

E2408 Dr. Andreas Gruber, Univ.-Prof. Dr. Stefan Wolfsberger,
Mi 1x; 19.10.2011; 18:00–19:30 Uhr **D**
1,5 UE € 5,-

AUF DER SUCHE NACH DER 2. ERDE

Supererden, extrasolare Planeten und was wir wirklich darüber wissen
Fast im Wochentakt überraschen uns die Medien mit aufregenden Schlagzeilen über

neu entdeckte extrasolare Planeten und Supererden. Aber was können wir uns unter einer Supererde vorstellen? Wie zahlreich könnten solche Planeten sein? Im Rahmen dieses Vortrags können Sie sich über den aktuellen Stand der Wissenschaft bei der Suche nach Planeten um fremde Sterne informieren.

E2400 Mag. Johannes Leitner, **Di 1x; 25.10.2011; 18:00–19:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 5,-

HIEROGLYPHEN-RUNDE

Lektüre altägyptischer Texte für fortgeschrittene LeserInnen

Der Kurs wendet sich an Personen, die bereits Grundkenntnisse der altägyptischen Hieroglyphenschrift erworben haben (etwa aus den Hieroglyphen ohne Geheimnis-Kursen der vergangenen Semester). Die Lektüre von Texten im Original macht die pharaonische Kultur hautnah erlebbar und gibt einen Einblick in die Weltsicht dieser antiken Kultur.

E2406 Konrad Antonicek, **Di 5x; 08.11.-13.12.2011; 18:00–20 Uhr** **D**
2 UE € 25,- (EV € 5,-)

FÜR EINE PHILOSOPHIE DER VERDAUUNG

Zum praktischen Umgang mit den Freuden und Leiden des Bauches

Wir wollen nicht nur essen, sondern gut essen, erklärt schon Platon. Aber inwiefern hindert uns die Lust am Füllen des Bauches beim Streben nach Weisheit ? Fragen zum philosophischen Umgang mit den Freuden und Leiden der Verdauung sind auch heute noch brisant, z.B. in Hinblick auf Über- und Unterernährung. Hierzu lassen sich verschiedene philosophische Positionen unterscheiden.

E2412 Mag. Dr. Christian Denker, **Mi 1x; 09.11.2011; 18:00–19:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 5,-

MEDIZINGESCHICHTE IN BILDERN

Wie war Kranksein? Wie wurde man Arzt 1500-1900?

Anhand von Abbildungen aus alten Büchern, Stichen und Fotos aus den Sammlungen der Medizinischen Universität Wien erfahren die ZuhörerInnen, wie Krankheiten von 1500-1900 behandelt wurden, was man so in einem Arztstudium lernte und wie es so im Krankenhaus bzw. Krankenzimmer ausgesehen hat.

E2402 Univ.-Lektorin Dr.in Ruth Koblizek, **Mi 1x; 30.11.2011; 18:00–21 Uhr** **D**
3 UE € 7,50

KONFUZIANISCHE GESPENSTERGESCHICHTEN

Im Mittelpunkt die Moral

Warum treiben böse Geister und Dämonen ihr widernatürliches Unwesen und plagen die Menschen seit undenklichen Zeiten? Was ist zu tun um sich vor diesen unheilvollen Kräften und Phänomenen zu schützen, diesen gar entschlossen entgegenzutreten? Der Vortrag diskutiert Überlegungen und Antworten aus der Sicht des Neokonfuzianismus.

E2410 Dr. Lukas Pokorny, **Fr 1x; 02.12.2011; 18:00–19:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 5,-

TEXTFRAGMENTE DER ANTIKE ZUR ERNÄHRUNG

Anhand von Textstellen aus Ovids „Metamorphosen“, Polybos‘ „Über die Hygiene der Lebensweise“ und Vergils „Georgica“ beleuchtet dieser Vortrag das Thema Ernähtung. Heutzutage wird die Frage der Ernährung hauptsächlich unter dem Aspekt der eigenen Gesundheit angesehen, in der Antike war sie, wie im Falle des Vegetarismus, auch eine Frage der Weltansicht und der Moral.

E2404 Mag. Dr. George Purdea, **Do 1x; 15.12.2011; 18:00–19:30 Uhr** D
1,5 UE € 5,-

AUF DEM WEG ZUR PERSONALISIERTEN MEDIZIN

Biologie und Medizin im 21. Jahrhundert: Von der Genomforschung zur individuellen Therapie

Im letzten Jahrzehnt hat die Möglichkeit zur Analyse des kompletten menschlichen Erbguts die biologische und medizinische Forschung stark verändert. In diesem Vortrag wird erläutert, was wir heute über den Zusammenhang von Krankheiten mit unseren Genen wissen und wie die Genomanalyse künftig eine persönlich maßgeschneiderte Behandlung von Krankheiten ermöglichen kann.

E2405 Univ.-Prof. Dr. Thomas Rattei, **Mo 1x; 09.01.2012; 18:00–19:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 5,-

„DIE MENSCHLICHE NATUR IST GUT“... ANSICHTSSACHE

Frühkonfuzianische Diskurse über das Wesen der menschlichen Natur

Einer der frühesten Streitpunkte des chinesischen Denkens ist die Frage nach dem Wesen und der ursprünglichen Gesinnung der menschlichen Natur. „Gut oder böse?“, das ist hier die Frage. Der Vortrag geht den Standpunkten der zwei prominentesten Vertreter dieser Debatte - Menzius (Mengzi) und Xunzi - auf den Grund.

E2409 Dr. Lukas Pokorny, **Di 1x; 10.01.2012; 18:00–19:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 5,-

INNOVATIVE BILDGEBUNGSVERFAHREN IN DER MEDIZIN

Was heute und morgen für die Diagnostik und damit verbundener Therapie zu erwarten ist

Im letzten Jahrzehnt hat die Möglichkeit zur Analyse des kompletten menschlichen Erbguts die biologische und medizinische Forschung stark
verändert. In diesem Vortrag wird erläutert, was wir heute über den Zusammenhang von Krankheiten mit unseren Genen wissen und wie die Genomanalyse künftig eine persönlich maßgeschneiderte Behandlung von Krankheiten ermöglichen kann.

E2407 Univ.-Ass.Dr. Christian Kollmann,
Mo, 2x; 23.01.2012–30.01.2012; 18:00–19:30 Uhr **D**
3 UE € 7,50

WOCHENENDSEMINARE HERBST 2011

Genaue Details zu den einzelnen Kursen finden Sie in den entsprechenden Kapiteln des vorliegenden Programms.

OKTOBER

MOSAIKSCHNUPPERKURS

Kursort: Atelier mosaikart.at, 1060, Stumperg. 59

E1900 Hannes Schuster,
Sa, So, 2x; 01.10.2011; 9:30–17:00 Uhr, 02.10.2011 9:30–13:00 Uhr
11 UE € 148,-

AUSBILDUNG FARB- UND STILBERATUNG – MODUL 1: FARBGRUNDLAGEN/FARBENLEHRE

E041 Gabriele Amon,
Fr, Sa, 2x; 07.10.2011 18:00–21:00 Uhr, 08.10.2011; 10:00–16:00 Uhr **D**
9 UE € 252,-

ENTDECKEN SIE IHRE PERSÖNLICHE EINZIGARTIGKEIT

E1118 Waltraud Kern,
Fr, Sa, 2x; 07.10.2011 18:00–21:00 Uhr, 08.10.2011; 10:00–17:00 Uhr **J**
9 UE € 90,-

AHNENFORSCHUNG

E0010 Ing. Felix Gundacker, **Sa 1x; 08.10.2011; 9:00–17:00 Uhr** **D**
8 UE € 70,-

BURN ON – BRENNEN OHNE AUSZUBRENNEN

E004 Dr.[in] Ingrid Rapatz, **Sa 1x; 08.10.2011; 10:00–17:00 Uhr** **D**
7 UE € 100,-

NATURSEIFEN SELBST GEMACHT

E1925 Bsc Elisabeth Leonhart, **Sa 1x; 08.10.2011; 11:00–14:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,50

EXCEL 2010 GRUNDKURS (ECDL MODUL 4)

E2007 Gerold Herrmann,
Fr, Sa, 2x; 07.10.2011 15:00–21:00 Uhr, 08.10.2011; 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

MOSAIKGLAS UND TIFFANYGLAS RICHTIG SCHNEIDEN UND LEGEN

Kursort: Atelier mosaikart.at, 1060, Stumperg. 59

E1905 Hannes Schuster, **Sa 1x; 08.10.2011; 10:00–15:00 Uhr**
5 UE € 80,-

LUNGEN QI GONG

E108 Michaela Christiane Wiegele, **Fr, Sa, 3x; 07.10.2011 17:00–19:00 Uhr, 08.10.2011 10:00–17:00 Uhr, 15.10.2011; 17:00–19:00 Uhr** **D**
11 UE € 110,-

KRAFT AUS MEINER MITTE

E748 Mag.[a] Ursula Merzo,
Fr, Sa, 2x; 07.10.2011 18:00–20:00 Uhr, 08.10.2011; 10:00–12:00 Uhr **D**
4 UE € 32,80

ERFOLGSFAKTOREN FÜR EIN ÜBERZEUGENDES AUFTRETEN – SO ÜBERZEUGEN SIE IN IHREM JOB! MODUL 1: SICHER UND ÜBERZEUGEND IM GESPRÄCH - KOMMUNIKATION

E100 Mag. Frank & Mag. Hochreiter OEG,
Fr, Sa, 2x; 14.10.2011 17:00–21:00 Uhr, 15.10.2011; 9:00–17:00 Uhr **D**
12 UE € 129,-

NATÜRLICH SCHÖN AUS GANZHEITLICHER SICHT

AK WIEN

E008 Evelyn Jamnig, **Sa, 2x; 15.10.2011–12.11.2011; 10:00–17:00 Uhr** **D**
14 UE € 300,-

TYP-ISCH IHR ANTI-AGING MAKE UP

E084 Sylvia Dörflinger, **Sa 1x; 15.10.2011; 10:00–13:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,50

SCHMINK DICH WIE EIN STAR!

E085 Sylvia Dörflinger, **Sa 1x; 15.10.2011; 13:00–16:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,50

ENDLICH SCHLANK!

E053 Christa Saitz, **Sa 1x; 15.10.2011; 9:00–17:00 Uhr** **D**
8 UE € 80,-

ADOBE PHOTOSHOP CS5 GRUNDKURS

AK WIEN

E2009 Wolfgang Woschank,
Fr, Sa, 2x; 14.10.2011 15:00–21:00 Uhr, 15.10.2011; 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

IKEBANA – DIE JAPANISCHE BLUMENSTECKKUNST FÜR ANFÄNGERINNEN

E922 Herbert Grünsteidl,
Fr, Sa, 2x; 14.10.2011 18:00–20:00 Uhr, 15.10.2011; 10:00–13:00 Uhr **D**
5 UE € 37,50

KLASSISCHES ORIGAMI FÜR ALLE ALTERSSTUFEN

E941 Noriko Bachinger, **Sa 1x; 15.10.2011; 10:00–14:00 Uhr** **D**
4 UE € 24,80

HORMON-YOGA FÜR ANFÄNGERINNEN & FORTGESCHRITTENE

E1761 Susanna Mixa,
Fr, Sa, 2x; 14.10.2011 17:00–20:00 Uhr, 15.10.2011; 10:00–14:00 Uhr **J**
7 UE € 70,-

QI GONG

E817 Elisabeth Huber, **Sa 1x; 15.10.2011; 10:00–14:00 Uhr** **D**
4 UE € 40,-

SICHERES AUFTRETEN DURCH PERFEKTES STYLING – FARB- UND STILBERATUNG FÜR FRAUEN

AK WIEN

E1116 Hermine Wallner,
Fr, Sa, 2x; 21.10.2011 18:00–21:00 Uhr, 22.10.2011; 10:00–16:00 Uhr **J**
9 UE € 90,-

MENTALES JUGEND-COACHING

E1128 Waltraud Kern, **Sa 1x; 22.10.2011; 10:00–17:00 Uhr** **J**
7 UE € 57,40

NATURKOSMETIK SELBST GEMACHT

E1927 Bsc Elisabeth Leonhart, **Sa 1x; 22.10.2011; 11:00–14:30 Uhr** **D**
3,5 UE € 26,25

WICKELTECHNIK FÜR TÜCHER UND SCHALS

E015 Sylvia Dörflinger, **Sa 1x; 22.10.2011; 10:00–12:00 Uhr** **D**
2 UE € 12,40

TYP-ISCH SMOKEY EYES

E014 Sylvia Dörflinger, **Sa 1x; 22.10.2011; 12:00–14:00 Uhr** **D**
2 UE € 12,40

WORD 2010 GRUNDKURS (ECDL MODUL 3)

E2037 DI Thomas Gerersdorfer,
Fr, Sa, 2x; 21.10.2011 15:00–21:00 Uhr, 22.10.2011; 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

AKTZEICHNEN

E972 Judith Grosser, **Sa 1x; 22.10.2011; 10:00–17:00 Uhr** **D**
7 UE € 43,40

AUTOGENES TRAINING

E018 Mag.[a] Gabriele Falkensteiner, **Sa 1x; 22.10.2011; 9:00–16:00 Uhr** **D**
7 UE € 84,-

BRAIN GYM® – AUSBILDUNGSSEMINAR I

E007 Evelyn Jamnig, **Sa, So, 2x; 22.10.2011–23.10.2011; 10:00–17:00 Uhr** **D**
14 UE € 240,-

TANZ FÜR FRAUEN NEU

E1757 Mag.[a] Bernadette Karner, **Sa 1x; 22.10.2011; 10:00–13:00 Uhr** **J**
3 UE € 24,60

RHYTHMUSKREIS - WORKSHOP NEU

E1004 Mag. Elias Kim, **Sa 1x; 22.10.2011; 10:30–13:00 Uhr** **J**
2,5 UE € 25,-

ERFOLGSFAKTOREN FÜR EIN ÜBERZEUGENDES AUFTRETEN – SO ÜBERZEUGEN SIE IN IHREM JOB! MODUL 2: KÖRPERSPRACHE

E102 Mag. Frank & Mag. Hochreiter OEG,
Fr, Sa, 2x; 28.10.2011–29.10.2011; 17:00–21:00 Uhr **D**
8 UE € 129,-

SZENISCHE IMPROVISATION NEU

E1934 Mag.[a] Christine Holzwarth, **Sa 1x; 29.10.2011; 10:00–15:00 Uhr** **D**
5 UE € 160,-

SICH ALS FRAU GEHÖR VERSCHAFFEN – WIRKSAME METHODEN (MIT VIDEOANALYSE)

E1114 Dr.[in] Evelyn Miksch,
Fr, Sa, 2x; 28.10.2011 18:00–21:00 Uhr, 29.10.2011; 10:00–17:00 Uhr **J**
9 UE € 90,-

AUSBILDUNG FARB- UND STILBERATUNG – MODUL 2: FARBTYPBESTIMMUNG

E042 Gabriele Amon, **Fr, Sa, So, 5x; 28.10.2011 18:00–21:00 Uhr, 29.10.2011 9:00–16:00 Uhr, 30.10.2011 10:00–16:00 Uhr, 12.11.2011 10:00–16:00 Uhr, 13.11.2011; 10:00–16:00 Uhr** **D**
28 UE € 560,-

ADOBE INDESIGN CS5 GRUNDKURS

E2011 Wolfgang Woschank,
Fr, Sa, 2x; 28.10.2011 15:00–21:00 Uhr, 29.10.2011; 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

MALEN MIT ERDFARBEN FÜR FRAUEN

E1929 Bsc Elisabeth Leonhart, **Sa 1x; 29.10.2011; 11:00–17:00 Uhr** **D**
6 UE € 66,-

ENTSPANN DICH! – DER WORKSHOP FÜR STRESSGEPLAGTE NEU

E1765 Mag.[a] Andrea Fuhrmann, **Sa 1x; 29.10.2011; 9:00–12:00 Uhr** **J**
3 UE € 30,-

JUNGBRUNNEN HORMONYOGA TEIL 1 FÜR ANFÄNGERINNEN

E763 Eva Mauser, **Sa 1x; 29.10.2011; 9:00–16:00 Uhr** **D**
7 UE € 70,-

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR MÄDCHEN UND FRAUEN NEU

E852 Brigitte Horner,
Fr, Sa, 2x; 28.10.2011 19:30–21:00 Uhr, 29.10.2011; 13:00–17:00 Uhr **D**
5,5 UE € 46,75

NOVEMBER

MEIN GUTER PLATZ IM UNTERNEHMEN – FRAGEN IM BERUF MIT SYSTEMISCHEN STRUKTURAUFSTELLUNGEN LÖSEN

E1120 Mag.[a] Alexandra Lerchl,
Fr, Sa, 2x; 04.11.2011 18:00–21:00 Uhr, 05.11.2011; 10:00–17:00 Uhr **J**
9 UE € 90,-

FIT FÜR ERFOLG

E005 Dr.[in] Ingrid Rapatz, **Sa 1x; 05.11.2011; 10:00–17:00 Uhr** **D**
7 UE € 100,-

AUSSÖHNUNG MIT DEM INNEREN KIND

E1108 Mag.[a] Andrea Eicher,
Fr, Sa, 2x; 04.11.2011 18:00–21:00 Uhr, 05.11.2011; 10:00–16:00 Uhr **J**
9 UE € 90,-

POWERPOINT 2010 GRUNDKURS (ECDL MODUL 6)

E2050 Wolfgang Woschank,
Fr, Sa, 2x; 04.11.2011–05.11.2011; 15:00–21:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

MIT WENIGEN SCHRITTEN ZU BESSEREN FOTOS – ÜBER DIE AUTOMATIK HINAUS

E1915 DI Thomas Gerersdorfer,
Sa, 2x; 05.11.2011–12.11.2011; 9:00–12:00 Uhr **D**
6 UE € 69,60

MAKROFOTOGRAFIE

E1920 DI Thomas Gerersdorfer,
Sa, 2x; 05.11.2011–12.11.2011; 13:00–16:00 Uhr **D**
6 UE € 69,60

PORTRAIT UND FIGURALES ZEICHNEN FÜR ANFÄNGERINNEN & FORTGESCHRITTENE

E973 Judith Grosser, **Sa 1x; 05.11.2011; 10:00–17:00 Uhr** **D**
7 UE € 43,40

MOSAIKGLAS UND TIFFANYGLAS RICHTIG SCHNEIDEN UND LEGEN

Kursort: Atelier mosaikart.at, 1060, Stumperg. 59
E1906 Hannes Schuster, **Sa 1x; 05.11.2011; 10:00–15:00 Uhr**
5 UE € 80,-

JUNGBRUNNEN HORMONYOGA TEIL 2 FÜR MÄSSIG FORTGESCHRITTENE

E764 Eva Mauser, **Sa 1x; 05.11.2011; 9:00–16:00 Uhr** **D**
7 UE € 70,-

LINE-DANCE

E724 Angela Kornfeil,
Fr, Sa, 2x; 04.11.2011 18:00–21:00 Uhr, 05.11.2011; 10:00–13:00 Uhr **D**
6 UE € 49,20

ERFOLGSFAKTOREN FÜR EIN ÜBERZEUGENDES AUFTRETEN – SO ÜBERZEUGEN SIE IN IHREM JOB!
MODUL 3: STIMME BE-STIMMT

E103 Mag. Frank & Mag. Hochreiter OEG,
Fr, Sa, 2x; 11.11.2011 17:00–21:00 Uhr, 12.11.2011; 9:00–17:00 Uhr **D**
12 UE € 129,-

ENTDECKEN SIE IHRE PERSÖNLICHE EINZIGARTIGKEIT

E1122 Waltraud Kern,
Fr, Sa, 2x; 11.11.2011 18:00–21:00 Uhr, 12.11.2011; 10:00–17:00 Uhr **J**
9 UE € 90,-

LEBENSGESCHICHTEN AUFSCHREIBEN, ABER WIE?

E030 Mag.[a] Monika Zachhuber,
Fr, Sa, 2x; 11.11.2011 18:00–21:00 Uhr, 12.11.2011; 10:00–17:00 Uhr **D**
10 UE € 100,-

ADOBE DREAMWEAVER CS5 GRUNDKURS

E2088 Gerold Herrmann,
Fr, Sa, 2x; 11.11.2011 15:00–21:00 Uhr, 12.11.2011; 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

IKEBANA – DIE JAPANISCHE BLUMENSTECKKUNST FÜR FORTGESCHRITTENE

E923 Herbert Grünsteidl,
Fr, Sa, 2x; 11.11.2011 18:00–20:00 Uhr, 12.11.2011; 10:00–13:00 Uhr **D**
5 UE € 37,50

MOSAIKSCHNUPPERKURS

Kursort: Atelier mosaikart.at, 1060, Stumperg. 59

E1901 Hannes Schuster,
Sa, So, 2x; 12.11.2011 9:30–17:00 Uhr, 13.11.2011; 9:30–13:00 Uhr
11 UE € 148,-

ERFOLGSFAKTOREN FÜR EIN ÜBERZEUGENDES AUFTRETEN – SO ÜBERZEUGEN SIE IN IHREM JOB!
MODUL 4: DIE KUNST DER REDE - RHETORIK

E104 Mag. Frank & Mag. Hochreiter OEG,
Fr, Sa, 2x; 18.11.2011–19.11.2011; 17:00–21:00 Uhr **D**
8 UE € 120,-

ICH BIN ICH - SELBSTBEWUSSTSEIN KANN FRAU LERNEN

E1124 Eva Maria Jandl,
Fr, Sa, 2x; 18.11.2011 18:00–21:00 Uhr, 19.11.2011; 10:00–17:00 Uhr **J**
9 UE € 90,-

SICH ALS FRAU GEHÖR VERSCHAFFEN – WIRKSAME METHODEN (MIT VIDEOANALYSE)

E1115 Dr.[in] Evelyn Miksch,
Fr, Sa, 2x; 18.11.2011 18:00–21:00 Uhr, 19.11.2011; 10:00–17:00 Uhr **J**
9 UE € 90,-

SICHERES AUFTRETEN DURCH PERFEKTES STYLING – FARB- UND STILBERATUNG FÜR FRAUEN

E1117 Hermine Wallner,
Fr, Sa, 2x; 18.11.2011 18:00–21:00 Uhr, 19.11.2011; 10:00–16:00 Uhr **J**
9 UE € 90,-

DIE SPIEGELGESETZMETHODE UND DAS MENTALTRAINING

E052 Christa Saitz, **Sa 1x; 19.11.2011; 9:00–17:00 Uhr** **D**
8 UE € 80,-

ADOBE ILLUSTRATOR CS5 GRUNDKURS

E2108 Wolfgang Woschank,
Fr, Sa, 2x; 18.11.2011 15:00–21:00 Uhr, 19.11.2011; 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

OPERETTE SICH, WER KANN! NEU

E1935 Mag.[a] Christine Holzwarth, **Sa 1x; 19.11.2011; 10:00–15:00 Uhr** **D**
5 UE € 160,-

STILLEBEN FÜR ANFÄNGERINNEN & FORTGESCHRITTENE NEU

E1939 Mag. Christoph Mayer, **Sa 1x; 19.11.2011; 10:00–17:00 Uhr** **D**
7 UE € 43,40

QI GONG FÜR SCHWANGERE NEU

E818 Elisabeth Huber, Sa **1x; 19.11.2011; 10:00–14:00 Uhr** **D**
4 UE € 40,-

TANZ NEU

E1758 Mag.[a] Bernadette Karner, **Sa 1x; 19.11.2011; 10:00–13:00 Uhr** **J**
3 UE € 24,60

ERFOLGSFAKTOREN FÜR EIN ÜBERZEUGENDES AUFTRETEN – SO ÜBERZEUGEN SIE IN IHREM JOB!
MODUL 5: MODERATIONSTRAINING

E105 Mag. Frank & Mag. Hochreiter OEG,
Fr, Sa, 2x; 25.11.2011 17:00–21:00 Uhr, 26.11.2011; 9:00–17:00 Uhr **D**
12 UE € 120,-

MEIN EIGENER FÜHRUNGSSTIL – FRAGEN IM BERUF MIT SYSTEMISCHEN STRUKTURAUFSTELLUNGEN LÖSEN

E1119 Mag.[a] Alexandra Lerchl,
Fr, Sa, 2x; 25.11.2011 18:00–21:00 Uhr, 26.11.2011; 10:00–17:00 Uhr **J**
9 UE € 90,-

MOBBING: ERKENNEN – REAGIEREN - DURCHBRECHEN

E024 Monika Schenk,
Fr, Sa, 2x; 25.11.2011 18:00–21:00 Uhr, 26.11.2011; 10:00–16:00 Uhr **D**
9 UE € 90,-

FREUD UND LEID IM LEBENSLAUF: JEDER MENSCH HAT EINE GESCHICHTE...

E031 Mag.[a] Monika Zachhuber,
Fr, Sa, 2x; 25.11.2011 18:00–21:00 Uhr, 26.11.2011; 10:00–17:00 Uhr **D**
10 UE € 100,-

WORD 2010 GRUNDKURS (ECDL MODUL 3)

E2038 Wolfgang Woschank,
Fr, Sa, 2x; 25.11.2011 15:00–21:00 Uhr, 26.11.2011; 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

KLASSISCHES ORIGAMI FÜR ALLE ALTERSSTUFEN

E942 Noriko Bachinger, **Sa 1x; 26.11.2011; 10:00–14:00 Uhr** **D**
4 UE € 24,80

BRAIN GYM® – AUSBILDUNGSSEMINAR II

E006 Evelyn Jamnig, **Sa, So, 2x; 26.11.2011–27.11.2011; 10:00–17:00 Uhr** **D**
14 UE € 240,-

ORIENTALISCHER TANZ UND KÖRPERERFAHRUNG FÜR ANFÄNGERINNEN

E795 Mag.[a] Elfriede Rechberger, **Sa 1x; 26.11.2011; 10:00–14:00 Uhr** **D**
4 UE € 32,80

DEZEMBER

AUSBILDUNG FARB- UND STILBERATUNG – MODUL 3: STILBERATUNG/PROPORTIONSLEHRE

E044 Gabriele Amon, **Fr, Sa, So, 3x; 02.12.2011; 18:00–21:00 Uhr, 03.12.2011 9:00–16:00 Uhr, 04.12.2011; 10:00–16:00 Uhr** **D**
16 UE € 448,-

SOZIALKOMPETENZ UND PROBLEMLÖSUNG MIT NLP 

E1113 Susanne Mraz,
Fr, Sa, 2x; 02.12.2011 18:00–21:00 Uhr, 03.12.2011; 10:00–17:00 Uhr **J**
9 UE € 90,-

MENTALES JUGEND-COACHING

E1129 Waltraud Kern, **Sa 1x; 03.12.2011; 10:00–17:00 Uhr** **J**
7 UE € 57,40

DER ROTE FADEN IN MEINER LEBENSGESCHICHTE

E032 Mag.[a] Monika Zachhuber,
Fr, Sa, 2x; 02.12.2011 18:00–21:00 Uhr, 03.12.2011; 10:00–17:00 Uhr **D**
10 UE € 100,-

AHNENFORSCHUNG

E0020 Ing. Felix Gundacker, **Sa 1x; 03.12.2011; 9:00–17:00 Uhr** **D**
8 UE € 70,-

WINDOWS 7 GRUNDKURS 

E2002 DI Thomas Gerersdorfer,
Fr, Sa, 2x; 02.12.2011 15:00–21:00 Uhr, 03.12.2011; 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

AKT- UND PORTRAITZEICHNEN FÜR ANFÄNGERINNEN UND FORTGESCHRITTENE

E974 Judith Grosser, **Sa 1x; 03.12.2011; 10:00–17:00 Uhr** **D**
7 UE € 43,40

MOSAIKSCHNUPPERKURS

Kursort: Atelier mosaikart.at, 1060, Stumperg. 59

E1902 Hannes Schuster,
Sa, So, 2x; 03.12.2011 9:30–17:00 Uhr, 04.12.2011; 9:30–13:00 Uhr
11 UE € 148,-

ENTSPANNT DURCH DIE WEIHNACHTSZEIT

E039 Evelyn Jamnig, **Sa 1x; 03.12.2011; 10:00–17:00 Uhr** **D**
7 UE € 120,-

VINI-YOGA FÜR DIE ENERGIEBALANCE UND REVITALISIERUNG DES KÖRPERS UND DES GEISTES FÜR ANFÄNGERINNEN

E765 Eva Mauser, **Sa 1x; 03.12.2011; 9:00–16:00 Uhr** **D**
7 UE € 70,-

EXCEL 2010 GRUNDKURS (ECDL MODUL 4)

E2043 Wolfgang Woschank,
Fr, Sa, 2x; 09.12.2011 15:00–21:00 Uhr, 10.12.2011; 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

MOSAIKGLAS UND TIFFANYGLAS RICHTIG SCHNEIDEN UND LEGEN

Kursort: Atelier mosaikart.at, 1060, Stumperg. 59
E1907 Hannes Schuster, **Sa 1x; 10.12.2011; 10:00–15:00 Uhr**
5 UE € 80,-

AUSBILDUNG FARB- UND STILBERATUNG – MODUL 4: BUSINESS-OUTFIT

E045 Gabriele Amon,
Fr, Sa, 2x; 16.12.2011 18:00–21:00 Uhr, 17.12.2011; 9:00–16:00 Uhr **D**
10 UE € 280,-

AUSBILDUNG FARB- UND STILBERATUNG – MODUL 5: ZEITGEMÄSSE UMGANGSFORMEN

E046 Gabriele Amon, **So 1x; 18.12.2011; 10:00–16:00 Uhr** **D**
6 UE € 168,-

NATURKOSMETIK SELBST GEMACHT

E1928 Bsc Elisabeth Leonhart, **Sa 1x; 17.12.2011; 11:00–14:30 Uhr** **D**
3,5 UE € 26,25

ADOBE ILLUSTRATOR CS5 GRUNDKURS

AK WIEN

E2013 Wolfgang Woschank,
Fr, Sa, 2x; 16.12.2011 15:00–21:00 Uhr, 17.12.2011; 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

MANGA-ZEICHNEN

E912 Ikuyo Hori,
Fr, Sa, 2x; 16.12.2011 18:00–20:00 Uhr, 17.12.2011; 9:30–12:30 Uhr **D**
5 UE € 42,50

WEIHNACHTSORIGAMI

E1936 Noriko Bachinger, **Sa 1x; 17.12.2011; 10:00–14:00 Uhr** **D**
4 UE € 24,80

AUTOGENES TRAINING

E019 Mag.ª Gabriele Falkensteiner, **Sa 1x; 17.12.2011; 9:00–16:00 Uhr** **D**
7 UE € 84,-

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN 60+ NEU

E851 Brigitte Horner,
Fr, Sa, 2x; 16.12.2011 19:30–21:00 Uhr, 17.12.2011; 13:00–17:00 Uhr **D**
5,5 UE € 46,75

JÄNNER

VOM AUSBRENNEN ZUM AUFLEUCHTEN

E099 Mag. Frank & Mag. Hochreiter OEG,
Fr, Sa, 2x; 27.01.2012 17:00–21:00 Uhr, 28.01.2012; 9:00–17:00 Uhr **D**
12 UE € 129,-

WENDEPUNKT

E1109 Mag.ª Andrea Eicher,
Fr, Sa, 2x; 13.01.2012 18:00–21:00 Uhr, 14.01.2012; 10:00–16:00 Uhr **J**
9 UE € 90,-

AUSBILDUNG FARB- UND STILBERATUNG – MODUL 6: TAGES- UND ABEND- MAKE-UP

E047 Gabriele Amon,
Sa, So, 2x; 14.01.2012 9:00–16:00 Uhr, 15.01.2012; 10:00–16:00 Uhr **D**
13 UE € 364,-

STILLEBEN FÜR ANFÄNGERINNEN & FORTGESCHRITTENE NEU

E1940 Mag. Christoph Mayer, **Sa 1x; 14.01.2012; 10:00–17:00 Uhr** **D**
7 UE € 43,40

NATURSEIFEN SELBST GEMACHT

E1926 Bsc Elisabeth Leonhart, **Sa 1x; 14.01.2012; 11:00–14:00 Uhr** **D**
3 UE € 22,50

WORD 2010 GRUNDKURS (ECDL MODUL 3)

E2005 Gerold Herrmann,
Fr, Sa, 2x; 13.01.2012 15:00–21:00 Uhr, 14.01.2012 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

BRAIN GYM® – VERTIEFUNGSKURS

E038 Evelyn Jamnig, **Sa, So, 2x; 14.01.2012–15.01.2012; 10:00–17:00 Uhr** **D**
14 UE € 240,-

LINE-DANCE

E725 Angela Kornfeil,
Fr, Sa, 2x; 13.01.2012 18:00–21:00 Uhr, 14.01.2012; 10:00–13:00 Uhr **D**
6 UE € 49,20

SQUARE- UND CONTRA-DANCE

E726 Angela Kornfeil, **Sa 1x; 14.01.2012; 14:00–17:00 Uhr** **D**
3 UE € 24,60

ERNÄHRUNGSDETEKTIVE – WORKSHOP FÜR KINDER VON 8-12 JAHREN NEU

E1080 Mag.[a] Andrea Fuhrmann, **Sa 1x; 14.01.2012; 9:00–12:00 Uhr** **J**
3 UE € 25,50

ADOBE PHOTOSHOP CS5 GRUNDKURS

E2096 Wolfgang Woschank,
Fr, Sa, 2x; 20.01.2012 15:00–21:00 Uhr, 21.01.2012; 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 129,60

TÖPFERTECHNIKEN AUF DER TÖPFERSCHEIBE

E940 Nora Alexandra Loschan,
Fr, Sa, 2x; 20.01.2012 16:00–20:00 Uhr, 21.01.2012; 9:00–14:00 Uhr **D**
9 UE € 67,50

MOSAIKSCHNUPPERKURS

Kursort: Atelier mosaikart.at, 1060, Stumperg. 59
E1903 Hannes Schuster,
Sa, So, 2x; 21.01.2012 9:30–17:00 Uhr, 22.01.2012; 9:30–13:00 Uhr
11 UE € 148,-

TSCHECHISCHE VOLKSLIEDER

E993 Susanne Kafka, **Sa 1x; 21.01.2012; 13:00–16:00 Uhr** **D**
3 UE € 30,-

QI GONG FÜR SCHWANGERE NEU

E819 Elisabeth Huber, **Sa 1x; 21.01.2012; 10:00–14:00 Uhr** **D**
4 UE € 40,-

NIEREN QI GONG

E109 Michaela Christiane Wiegele, **Fr, Sa, 3x; 20.01.2012; 17:00–19:00 Uhr, 21.01.2012 10:00–17:00 Uhr, 28.01.2012; 17:00–19:00 Uhr** **D**
11 UE € 110,-

FLAMENCO ZUM KENNENLERNEN FÜR ANFÄNGERINNEN

E1923 Mag.[a] Antonia Angelova, **Sa 1x; 21.01.2012; 14:00–17:00 Uhr** **D**
3 UE € 24,80

ORIENTALISCHER TANZ UND KÖRPERERFAHRUNG FÜR ANFÄNGERINNEN

E796 Mag.[a] Elfriede Rechberger, **Sa 1x; 21.01.2012; 10:00–14:00 Uhr** **D**
4 UE € 32,80

DIGITALES FOTOALBUM

E2111 DI Thomas Gerersdorfer, **Sa 1x; 28.01.2012; 9:00–15:00 Uhr** **D**
6 UE € 64,80

AKTZEICHNEN

E975 Judith Grosser, **Sa 1x; 28.01.2012; 10:00–17:00 Uhr** **D**
7 UE € 43,40

MOSAIKGLAS UND TIFFANYGLAS RICHTIG SCHNEIDEN UND LEGEN

Kursort: Atelier mosaikart.at, 1060, Stumperg. 59

E1908 Hannes Schuster, **Sa 1x; 28.01.2012; 10:00–15:00 Uhr**
5 UE € 80,-

FUSSREFLEXZONENMASSAGE FÜR ANFÄNGERINNEN NEU

E827 Mag.[a] Klara Kun, **Sa 1x; 28.01.2012; 10:00–17:00 Uhr** **D**
7 UE € 70,-

YOGA FÜR DIE HORMONBALANCE DES KÖRPERS FÜR FRAUEN

E766 Eva Mauser, **Sa 1x; 28.01.2012; 9:00–16:00 Uhr** **D**
7 UE € 70,-

MOSAIKGLAS UND TIFFANYGLAS RICHTIG SCHNEIDEN UND LEGEN

Kursort: Atelier mosaikart.at, 1060, Stumperg. 59

E1909 Hannes Schuster, **Sa 1x; 18.02.2012; 10:00–15:00 Uhr**
5 UE € 80,-

MOSAIKSCHNUPPERKURS

Kursort: Atelier mosaikart.at, 1060, Stumperg. 59

E1904 Hannes Schuster,
Sa, So, 2x; 25.02.2012 9:30–17:00 Uhr, 26.02.2012; 9:30–13:00 Uhr
11 UE € 148,-

Liebe Kursteilnehmerin,
lieber Kursteilnehmer,

seit 2008 sind die Wiener Volkshochschulen ein gemeinsames Unternehmen – „Die Wiener Volkshochschulen GmbH“. Ein wichtiger Schritt, schließlich sind die Volkshochschulen in ihrem 125 jährigem Bestehen immer mehr gewachsen und größer geworden. Einheitliche Regeln zu Preisen, Ermäßigungen und zur Gestaltung der Kursprogramme mussten erst aufgebaut werden. Das wurde auch von vielen KundInnen oft zu Recht eingefordert. Deshalb wurden unsere Angebote und Leistungen seit 2008 schrittweise angeglichen. Die Idee dahinter: Alle KundInnen sollten an allen Standorten die gleichen Bedingungen vorfinden. Viele Schritte wurden seither bereits umgesetzt.

Die Kursprogramme haben jetzt eine einheitliche Struktur und in allen Programmen werden dieselben Farbcodes für die einzelnen Kapitel verwendet. Dadurch können sich Interessierte, die Kurse an mehreren Volkshochschulen besuchen möchten, besser orientieren. Mit dem VHS Bildungskonto wurde auch das Ermäßigungssystem vereinheitlicht. Denn egal an welchem Standort Sie jetzt einen Kurs besuchen: Es werden automatisch 2% des Umsatzes in einem Kalenderjahr gut geschrieben. Dieses Guthaben kann dann an jeder VHS bei der ersten Buchung im Folgejahr verwendet werden.

Ein weiterer großer Schritt wurde durch die Angleichung der Preise gemacht. Ein und derselbe Kurs mit derselben Anzahl an Kurseinheiten kostet ab jetzt an jeder Wiener Volkshochschule das gleiche. Für die Angleichung haben wir den Mittelwert aller identen Kurse als neuen Preis festgelegt. Das hat dazu geführt, dass insgesamt viele Kurse günstiger wurden – bei einigen wurden die Preise angehoben. Soziale Ermäßigungen werden nach wie vor groß geschrieben. Deshalb können beispielsweise BesitzerInnen des Mobilpass der Stadt Wien seit 2008 viele Kurse um nur 1 Euro pro Kurseinheit besuchen.

Wir arbeiten laufend an Verbesserungen – wenn Sie Anregungen und Ideen haben freuen wir uns über Ihre Nachricht.

Mag.[a] (FH) Brigitte Pabst
Leitung Marketing & Kommunikation Wiener Volkshochschulen GmbH

FÖRDERUNGEN FÜR IHRE WEITERBILDUNG

WIENER ARBEITNEHMERINNEN FÖRDERUNGSFONDS (WAFF)

Wiener ArbeitnehmerInnen können durch das waff Weiterbildungskonto Förderungen für berufliche Weiterbildung bekommen. Unterstützung gibt es bei Kurs- und Seminarkosten oder Prüfungsgebühren. Das funktioniert ganz einfach: Sie absolvieren Ihre Weiterbildung und stellen dann schriftlich einen Förderantrag. Vom waff bekommen Sie 50 Prozent der Kosten bis zu einem Maximalbetrag von 450 Euro refundiert. Die Kurskosten müssen mindestens 75 Euro betragen, der Antrag muss spätestens drei Monate nach dem Absolvieren der Weiterbildung eingereicht werden. Weitere Infos finden Sie unter www.waff.at bzw. bekommen Sie unter 01/217 48-555.

AK WIEN BILDUNGSGUTSCHEIN

Der AK Bildungsgutschein soll den AK Mitgliedern den Zugang zur Weiterbildung erleichtern. Der Bildungsgutschein ist ein Startkapital für die persönliche Weiterbildung in der Höhe von € 100,– für Eltern in Karenz € 150,–.

Wer bekommt den AK Wien Bildungsgutschein?

Alle ArbeitnehmerInnen, die Mitglied der AK Wien sind. Dazu zählen auch Arbeitslose, NotstandshilfebezieherInnen, Lehrlinge, Eltern in Karenz, geringfügig Beschäftigte, freie DienstnehmerInnen u. a. Im Zweifelsfall gibt das Servicetelefon unter 0800/311 311 kostenlos Auskunft.

Wie fordern Sie Ihren persönlichen AK Wien Bildungsgutschein an?

http://wien.arbeiterkammer.at/bildungsgutschein
Servicetelefon 0800/311 311
(kostenlos, Mo-Fr von 8.00 Uhr bis 15.45 Uhr)
Fax: 0800 20 20 45 unter Bekanntgabe von Name, Adresse und Mitgliedsnummer

Wann und wie können Sie Ihren AK Wien Bildungsgutschein einlösen?

Ab sofort bis Ende des Jahres für die mit AK-Logo gekennzeichneten Kurse. Gleich für den gewünschten Kurs anmelden! Der AK Bildungsgutschein wird nicht in bar ausbezahlt, sondern von der Kursgebühr abgezogen.

Einen Überblick über alle Möglichkeiten finanzieller Förderungen für Weiterbildung erhalten Sie unter: www.kursfoerderung.at



SOZIALE ERMÄSSIGUNGEN AN DEN WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

Die Wiener Volkshochschulen leisten einen wesentlichen Beitrag zur Lebensqualität, zum Zusammenleben und zur gesellschaftlichen Teilhabe der Menschen.

UNSER ANLIEGEN IST: „BILDUNG FÜR ALLE"!

Wenn Sie einen gültigen Mobilpass der Stadt Wien besitzen oder über ein Einkommen nach den Richtlinien der Mindestsicherung verfügen, bezahlen Sie an den Wiener Volkshochschulen für viele Angebote nur 1 Euro pro Kursstunde, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist. Derzeit ist die Ermäßigung für ca. 8.000 Kurse pro Jahr möglich.

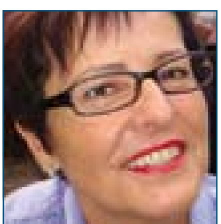
Zusätzlich unterstützen wir Familien und gewähren eine Ermäßigung von 10% des Kursbeitrages ab dem zweiten Kind, wenn mindestens zwei Geschwister Kurse im selben Semester besuchen.

Mario Rieder
Geschäftsführer der Wiener Volkshochschulen

DAS TEAM DER VHS WIEN-WEST



Der Direktor
Mag. Thomas Neunteufel, zeichnet für die wirtschaftlichen und personellen Belange der VHS Wien-West verantwortlich. Als „Akademischer Bildungsmanager“ (seit 2010) entwickelt er ständig neue Kursformate. Seine besondere Vorliebe für Geschichte, Kunst und Literatur macht ihn außerdem zu einem anerkannten Vortragenden.



Die Programm-Managerin
Karin Baumgartner-Isermann ist für den pädagogischen Bereich verantwortlich und erstellt mit großer Genaugigkeit und viel persönlichem Engagement das Kursprogramm.



Herr **Gerd Nakowitsch** als Leiter des KundInnenservice sorgt mit Sachverstand und Genauigkeit dafür, dass alles bei der Einschreibung funktioniert. Zusätzlich betreut er die Kursprogramme sowie die Datenbank.



Frau **Eva Theiler** unterstützt in ihrer ruhigen und ausgeglichenen Art ihre KollegInnen im KundInnenservice.

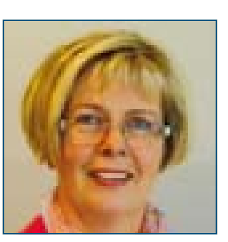


Frau **Katalin Thiering** ist als Allroundkraft im KundInnenservice kompetente Ansprechpartnerin für KundInnen und KursleiterInnen.





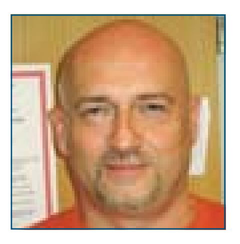
Frau **Sonja Krcal**
sorgt mit absoluter Genauigkeit
in unserer Buchhaltung dafür, dass die wirtschaftlichen
Zahlen immer korrekt sind und Honorare
sowie Rechnungen rechtzeitig
bezahlt werden.



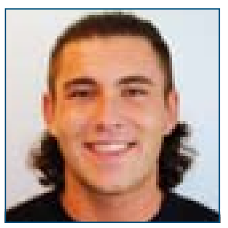
Frau **Monika Berger** Zweigstellenleiterin in der Josefstadt, lenkt die Geschicke der Zweigstelle mit viel Humor und dem Blick für das Wesentliche.
Stets überzeugt sie durch ihre unerschütterliche gute Laune.



Frau **Dr. Christine Kandler,** seit kurzem zertifizierte Erwachsenenbildnerin, unterstützt Frau Berger in der Zweigstelle Josefstadt. Sie achtet darauf, dass alle KundInnen immer bestens beraten und betreut werden.



Herr **Waldemar Krol** ist in unserem Haupthaus als Hausarbeiter tätig.
Sauberkeit und technisches Know-How stehen bei ihm an vorderster Stelle.



Herr **Thomas Bauer** sorgt mit viel Hilfsbereitschaft und Charme dafür, dass sich die Besucher unserer Häuser stets wohl fühlen können.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)
der „Die Wiener Volkshochschulen GmbH“ (VHS GmbH) mit Sitz in Wien

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde der „Die Wiener Volkshochschulen GmbH“ (im Folgenden kurz „VHS GmbH“). Durch die Abgabe einer Kursanmeldung bzw. durch einen Vertragsabschluss mit der VHS GmbH erklären sich die Kursteil nehmerInnen mit den AGB einverstanden und werden diese beachten.

1. Anmeldung

a. Sie können sich persönlich, telefonisch, per E-Mail, Fax oder über die Website anmelden bzw. Kurse buchen. Die Buchung ist in jedem Fall verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Kursbeitrags.
b. Berechtigt zu Buchungen sind Personen ab Vollendung des 14. Lebensjahrs.
c. Für die Buchung geben Sie uns zumindest folgende Daten bekannt: Vor- und Zuname, Geburtsdatum, Geschlecht und Wohnadresse.
d. Jegliche Datenänderung ist umgehend schriftlich (auch per E-Mail) oder persönlich zu melden.
e. Die verfügbaren Kursplätze werden nach der Reihenfolge der Buchungen vergeben.
f. Für kostenlose Vorträge und Kurse melden Sie sich unbedingt vorher an.
g. Beachten Sie, dass der Anmeldeschluss grundsätzlich sieben Werktage vor Kursbeginn ist - ausgenommen bei gesondert angegebenen Terminen. h.Bei offenen Forderungen der VHS GmbH ist eine Buchung nicht möglich.
i. Regelungen bzw. Bestimmungen bzgl. Ermäßigungen bzw. Förderungenentnehmen Sie bitte den aktuellen Informationsmedien.

2. Kursbeitrag

a. Die Kursbeiträge können Sie den jeweils aktuellen Informationsmedienentnehmen.
b. Sofern nicht anders angegeben kann die Bezahlung in bar, mit Bankomat- oder Kreditkarte sowie per Zahlschein oder Onlinebanking vorgenommen werden. Der Zahlungseingang des Kursbeitrags bei der VHS GmbH hat spätestens bis sieben Werktage vor Kursbeginn zu erfolgen. Danach behält sich die VHS GmbH das Recht vor, den Kursplatz weiterzugeben.
c. Der Nachweis über die Zahlung des Kursbeitrags ist dem Personal aufVerlangen vorzuweisen.
d. Offene Zahlungen, die nach zweimaliger Mahnung (inkl. Mahnspesen)nicht bei der VHS GmbH eingelangt sind, werden an ein Inkassobüro weitergeleitet.
e. Beachten Sie, dass eine Aliquotierung des Kursbeitrags nur in Ausnahmefällen und über gesonderte schriftliche Vereinbarung möglich ist. f.Bei Änderungen des Programms, der Kursleitung oder des Kursorts haben die KursteilnehmerInnen keinen Rücktrittsanspruch, wenn die Änderung keinen nachteiligen Effekt auf die Qualität und die Ausbildungsziele des jeweiligen Kurses hat und auch sonst für die KursteilnehmerInnen nicht unzumutbar ist.
g. Bei Absage eines Kurses bzw. wenn dieser bereits ausgebucht ist, wirdder Kursbeitrag in voller Höhe von der VHS GmbH refundiert.
h. Wenn ein Kurs nicht besucht wird, wird der gesamte Kursbeitragverrechnet.

Bitte beachten Sie, dass Sie für einen bereits gebuchten Kurs – nach Ende der Stornofrist – auch wenn Sie diesen nicht besuchen, die gesamte Kursgebühr bezahlen müssen.

3. Kursbedingungen

a. Durch Verhinderung der KursleiterIn entfallene Unterrichtseinheiten werden nach Möglichkeit nachgeholt. Ist dies nicht möglich oder wird ein Kurs durch die VHS GmbH eingestellt, erfolgt eine Aliquotierung der Kursbeiträge, ausgenommen 90% des Kurses wurden durchgeführt.
b. Die VHS GmbH behält sich vor, Kurse, bei der die im Kursprogramm angegebene Mindestanzahl an KursteilnehmerInnen nicht erreicht wird, abzusagen. Anstelle der Absage des Kurses kann die VHS GmbH den KursteilnehmerInnen die Abhaltung des Kurses bei kürzerer Kursdauer zum selben Kursbeitrag oder in geplanter Kursdauer zu einem höheren Kursbeitrag oder einen verschobenen Kursbeginn anbieten.
c. Der Kursplatz ist nicht übertragbar.
d. Lehrbücher und Skripten sind, soweit im Kursprogramm nicht ausdrück- lich anders angegeben, nicht im Kursbeitrag inkludiert.

4. Abmeldung

a. In der Regel ist eine Abmeldung schriftlich spätestens bis sieben Werktage vor Kursbeginn möglich. Danach wird grundsätzlich – auch wenn der Kurs nicht besucht wird – der gesamte Kursbeitrag verrechnet. Davon abweichende Abmelde- und Stornobedingungen sind den jeweils aktuellen Informationsmedien zu entnehmen.

b. Für Buchungen im Fernabsatz (insbesondere über Internet oder E-Mail) steht den KursteilnehmerInnen als KonsumentIn im Sinn des KSchG ein gesetzliches Rücktrittsrecht innerhalb einer Frist von sieben Werktagen (exklusive Samstage) gerechnet ab dem Tag des Vertragsabschlusses zu, wobei ein Absenden der Rücktrittserklärung binnen der Frist ausreicht. Dieses Rücktrittsrecht besteht jedoch nicht, sofern der Kurs oder die Veranstaltung vereinbarungsgemäß bereits innerhalb dieser sieben Werktage beginnt.

5. Haftung

a. Die VHS GmbH hat alle in Publikationen und Internetseiten bereitgestellten Informationen nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Es wird jedoch keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereit gestellten Informationen übernommen, soweit der VHS GmbH nicht Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit angelastet werden kann.

b. Weiters übernimmt die VHS GmbH keine Haftung für Schäden an oder den Verlust von persönlichen Gegenständen der KursteilnehmerInnen, sofern der VHS GmbH nicht Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last gelegt werden kann. Im Übrigen ist jede Haftung der VHS GmbH ausgeschlossen, die über die zwingenden Bestimmungen des gesetzlichen Schadenersatzrechts hinausgeht.

6. Schadenersatz

a. Inventar, Räumlichkeiten, Medien und Geräte der VHS GmbH sindschonend zu verwenden bzw. zu behandeln.

b. KursteilnehmerInnen haben für Beschädigungen, die sie verursachen,Schadenersatz zu leisten.

7. Datenschutz

a. Mit der Kursbuchung erteilen die KursteilnehmerInnen die datenschutzrechtliche Zustimmung zur elektronischen Verarbeitung der Angaben zur Person für alle zum Betrieb der VHS GmbH gehörenden erforderlichen Vorgänge.

b. Die KursteilnehmerInnen betreffende Daten dienen ausschließlich dem Betriebszweck der VHS GmbH und werden vertraulich behandelt. Sie werden nur in dem für die VHS GmbH unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet und solange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der Verwaltungsaufgaben der VHS GmbH erforderlich ist.

c. Es erfolgt keine Weitergabe der die KursteilnehmerInnen betreffenden Daten an Dritte. Personenbezogene Auswertungen werden nicht erstellt.

8. Urheberrecht

a. Bei der Anfertigung von Kopien liegt die urheberrechtliche Verantwortung für das Kopieren bei den BenutzerInnen der Kopiergeräte. Die Vervielfältigung ganzer Bücher oder Zeitschriften sowie das Kopieren audiovisueller Medien ist aus urheberrechtlichen Gründen untersagt. Die BenutzerInnen verpflichten sich, für den Fall urheberrechtlicher Ansprüche gegen die VHS GmbH diese schad- und klaglos zu halten.

b. Die VHS GmbH weist darauf hin, dass in ihren Räumlichkeiten Ton-, Film- und Fotoaufnahmen gemacht werden können, die zur Veröffentlichung bestimmt sind. Die KursteilnehmerInnen erklären sich damit einverstanden, dass die von ihnen während oder im Zusammenhang mit dem Besuch der Angebote der VHS GmbH gemachten Aufnahmen entschädigungslos ohne zeitliche oder räumliche Einschränkung mittels jedes derzeitigen oder zukünftigen technischen Verfahrens ausgewertet werden dürfen.

9. Rechtsform

Die Wiener Volkshochschulen GmbH ist eine gemeinnützige Gesellschaft mit beschränkter Haftung nach österreichischem Recht mit dem Sitz in Wien und der Geschäftsanschrift 1150 Wien, Hollergasse 22, eingetragen im Firmenbuch des Handelsgerichts Wien unter FN 304196y.

10. Gerichtsstand

Für allfällige Streitigkeiten aus diesen AGB gilt als Gerichtsstand das sachlich zuständige Gericht in Wien als vereinbart.

Die Wiener Volkshochschulen GmbH Mai 2011

INDEX



VOLKSHOCHSCHULEN IN WIEN

Die Wiener Volkshochschulen GmbH – Zentrale
15., Hollergasse 22
Tel.: 89 174-0; Fax: 89 174-991 o. 992
www.vhs.at
E-Mail: info@vhs.at

Volkshochschule Wiener Urania
1., Uraniastraße 1
Tel.: 712 61 91-0; Fax: 712 61 91-53
www.urania.vhs.at
E-Mail: office.urania@vhs.at

Volkshochschule Landstraße
3., Hainburgerstraße 29
Tel.: 715 08 00; Fax: 715 08 00-12
www.vhs3.vhs.at
E-Mail: office.landstrasse@vhs.at

Volkshochschule polycollege/ Margareten – Wieden
5., Stöbergasse 11-15
Tel.: 54 666-100; Fax: 54 666-190
www.polycollege.at
E-Mail: office.polycollege@vhs.at

Volkshochschule Wien West
6., Damböckgasse 4
Tel.: 586 55 77-0; Fax: 581 30 95
www.vhs-wien-west.at
E-Mail: office.wien-west@vhs.at

Volkshochschule Alsergrund, Währing, Döbling
9., Galileigasse 8
Tel.: 317 52 43; Fax: 317 52 43-37
www.alsergrund.vhs.at
E-Mail: office.alsergrund@vhs.at

Volkshochschule Favoriten
10., Arthaberplatz 18
Tel.: 603 40 30; Fax: 604 31 14-31
www.vhs.at/favoriten
E-Mail: office.favoriten@vhs.at

Volkshochschule Simmering
11., Drischützgasse 1
Tel.: 749 53 73; Fax: 749 53 73-13
www.vhs11.at
E-Mail: office.simmering@vhs.at

Volkshochschule Meidling
12., Längenfeldgasse 13-15
Tel.: 810 80 67; Fax: 810 80 68-76 110
www.meidling.vhs.at
E-Mail: office.meidling@vhs.at

Volkshochschule Hietzing
13., Hofwiesengasse 48
Tel.: 804 55 24; Fax: 804 97 29
www.vhs-hietzing.at
E-Mail: office.hietzing@vhs.at

Volkshochschule Penzing
14., Linzer Straße 146
Tel.: 914 22 55; Fax: 911 25 39-17
www.vhspenzing.at
E-Mail: office.penzing@vhs.at

Volkshochschule Rudolfsheim – Fünfhaus
15., Schwendergasse 41
Tel.: 893 60 85; Fax: 893 60 85-18
www.v15.at
E-Mail: office.rudolfsheim@vhs.at

Volkshochschule Ottakring – Hernals
16., Ludo-Hartmann-Platz 7
Tel.: 492 08 83-0; Fax: 492 08 83-58
www.ottakring.vhs.at
E-Mail: office.ottakring@vhs.at

Volkshochschule Brigittenau
20., Raffaelgasse11-13
Tel.: 330 41 95; Fax: 330 41 95-260
www.vhs-brigittenau.at
E-Mail: office.brigittenau@vhs.at

Volkshochschule Floridsdorf
21., Angerer Straße 14
Tel.: 271 32 36; Fax: 271 32 36-199
www.vhs21.ac.at
E-Mail: office.floridsdorf@vhs.at

Volkshochschule Donaustadt
22., Bernoullistraße 1
Tel.: 202 82 34; Fax: 202 82 34-18
www.donauvhs.at
E-Mail: office.donaustadt@vhs.at

Volkshochschule Liesing
23., Liesinger Platz 3
Tel.: 869 43 30-0; Fax: 869 43 30-19
www. vhs.at/liesing
E-Mail: office.liesing@vhs.at

SPEZIALISIERTE EINRICHTUNGEN:

Astronomie in Wien: Urania Sternwarte
1., Uraniastraße 1
Tel.: 729 54 94; Fax: 729 54 77
www.urania-sternwarte.at
E-Mail:
office.urania-sternwarte@vhs.at

Planetarium Wien
2., Prater Hauptallee
Oswald-Thomas-Platz 1
Tel.: 729 54 94; Fax: 729 54 77
www.planetarium-wien.at
E-Mail: office.planetarium@vhs.at

Kuffner Sternwarte
16., Johann-Staud-Straße 10
Tel.: 914 81 30; Fax: 914 81 30 31
www.kuffner.ac.at
E-Mail: office.kuffner@vhs.at

Künstlerische Volkshochschule
9., Lazarettgasse 27
Tel.: 405 43 29; Fax: 405 43 29-13
www.kvh.at
E-Mail: office.kvh@vhs.at

"die umweltberatung" Wien
10., Buchengasse 77/4. Stock
Tel.: 803 32 32; Fax: 803 32 32-32
www.umweltberatung.at
E-Mail: service@umweltberatung.at

D.R.Z Demontage- und Recycling-Zentrum
14., Vogtgasse 29
Tel.: 982 16 48; Fax: 982 16 48-18
www.drz-wien.at
E-Mail: office@drz-wien.at

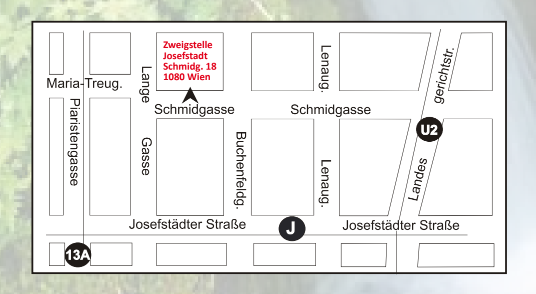
Jüdisches Institut für Erwachsenenbildung
2., Praterstern 1
Tel.: 216 19 62; Fax: 214 89 18
www.jud-institut-wien.at
E-Mail: office.judinstitut@vhs.at

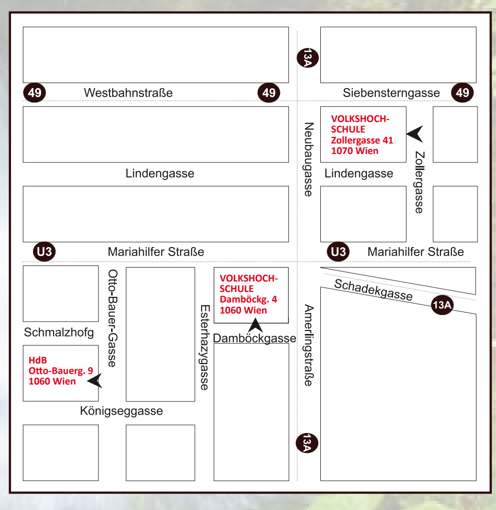
Rosa-Mayreder-College
9., Türkenstraße 8/2/13
Tel.: 319 68 32; Fax 319 68 32-15
www.rmc.ac.at
E-Mail: office.rmc@vhs.at

Österreichisches Volkshochschularchiv
21., Kürschnergasse 9
Tel. 259 18 62; Fax: 259 18 62-15
www.vhs-archiv.at
E-Mail: office.archiv@vhs.at

P.b.b. – Erscheinungsort Wien
Forum der Wiener Volkshochschulen
Nr. 757 / 2011 – Ausgabe: VHS Wien-West
Verlags- und Aufgabepostamt 1150
GZ 02Z031494M

Mitteilungen der VHS Wien-West
Damböckgasse 4,
A-1060 Wien
August 2011





Medieninhaber: Wiener Volkshochschulen GmbH, A-1150 Wien, Hollergasse 22.
Layout: echokom werbeagentur ges.m.b.h
Druck: Grasl Druck und Neue Medien GmbH, 2450 Bad Vöslau
Gedruckt auf ökologischem Druckpapier aus Mustermappe „ÖkoKauf Wien“
Für den Inhalt verantwortlich: Mario Rieder (Geschäftsführer) und
Mag. Thomas Neunteufel (Direktor der VHS Wien-West).
Rücksendungen an: VHS Wien-West, A-1060 Wien, Damböckgasse 4
Druck- und Satzfehler vorbehalten.



Dieses Produkt entspricht dem Österreichischen Umweltzeichen
für schadstoffarme Druckprodukte (UZ 24)
Grasl Druck & Neue Medien, Bad Vöslau, UW-Nr. 715